

2018年 7月 (1日~15日)

調布市総合体育館 月間予定表 大体育室・小体育室・会議室

2018年6月25日現在の予定

時間帯	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45								
日	1日 日曜日				2日 月曜日				3日 火曜日				4日 水曜日				5日 木曜日				6日 金曜日				7日 土曜日				8日 日曜日							
大体育室	第30回 七夕杯 レディース バレーボール 大会				フロア ボールリーグ				休館日				B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2	B	B	B	B	B	B	調布市長選挙 開票所 ※18:00~ランニングコース 開放なし ※プール・トレーニング室は 通常通り営業			
小体育室	調布 太極拳	T	T	T	T	エクササイズ 改善	つくも会	HILLAT	オハラ	チェア ここに	キッズ チャレンジ	T	飛田給 9.6	転倒 予防	さわやか 体操	T	オハラ	ウオール シーキング	深大寺 太極拳	T	T	HILLAT	フレンド	T	オハラ	フレイ	深大寺 太極拳	T	T	フレンド	T					
会議室					深大寺 体操	桜花 の会	ダンベル 体操					ナイト ヨガ		ホア ピラ	調布少年 空手道			フレイ			くすの 木										namagi					

日	9日 月曜日				10日 火曜日				11日 水曜日				12日 木曜日				13日 金曜日				14日 土曜日				15日 日曜日					
大体育室	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2	B	B	西東京 剣道連盟 合同稽古会				B	B	技術 講習会 (バドミントン)			
小体育室	バランス	トレーニング	バランス	HILLAT	T	エクササイズ 改善	深大寺 卓球	T	つくも会	チェア ここに	キッズ チャレンジ	T	飛田給 9.6	転倒 予防	さわやか 体操	SSKII	T	ウオール シーキング	深大寺 太極拳	T	T	ジュニア 育成 (卓球)	T	調布 太極拳	T	T	T	T	T	
会議室	ルーシー		パーソナル トレーニング		深大寺 体操		ダンベル 体操		盲卓球		ナイト ヨガ		ホア ピラ	調布少年 空手道			フレイ													

個人利用

T B ③

↓ ↓ ↓

個人卓球7台以上

個人バドミントン3面以上

個人バスケットボール

T2 B2

2台 2面

* 個人利用できる種目はバドミントン・卓球・バスケットボールです。個人バドミントン・卓球は時間帯によって開放面数が異なります。

* ラケット・シャトル・ボールは貸出しをしています(無料)。ご利用の際は必ず室内履きをご用意ください。

★予定表作成後、変更になる場合があります。ご利用の前に利用当日の開放状況をお電話にてご確認ください。TEL 042-481-6221

7月

2018年 7月 (16日~31日)

調布市総合体育館 月間予定表 大体育室・小体育室・会議室

2018年6月25日現在の予定

時間帯	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45	9:00 ↓ 11:45	12:00 ↓ 14:45	15:00 ↓ 17:45	18:00 ↓ 20:45								
日	16日 月曜日(祝)				17日 火曜日				18日 水曜日				19日 木曜日				20日 金曜日				21日 土曜日				22日 日曜日				23日 月曜日							
大体育室	第21回 みんなDE ネオホッケー 交流大会 ※ランニングコース 開放なし				B				B				B				B				B				B				B				B			
					B				B				B				B				B				B				B				B			
					B				B				B				B				B				B				B				B			
小体育室	T	T	T	T	T	エクササイズ 動作改善	卓球	深大寺	HILLAT	つくも会	チェア	フレンド	T	飛田給	転倒予防	さわやか	T	ウェンディ	ウォーキング	太極拳	深大寺	HILLAT	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T		
会議室					深大寺	桜花の会	ダンベル						ナイトヨガ	ホアピラ	キロハナ			フラレイ								くすの木										
日	24日 火曜日				25日 水曜日				26日 木曜日				27日 金曜日				28日 土曜日				29日 日曜日				30日 月曜日				31日 火曜日							
大体育室	B				B				B				B				B				B				B				B							
	B				B				B				B				B				B				B				B							
	B				B				B				B				B				B				B				B							
小体育室	フレンド	エクササイズ	卓球	深大寺	つくも会	チェア	フレンド	T	飛田給	転倒予防	さわやか	T	ウェンディ	ウォーキング	太極拳	深大寺	HILLAT	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T				
会議室	深大寺			ダンベル	卓球				ナイトヨガ	バド連盟	ホアピラ	調布少年		フラレイ							くすの木								くすの木							

* 個人利用できる種目はバドミントン・卓球・バスケットボールです。個人バドミントン・卓球は時間帯によって開放面数が異なります。

* ラケット・シャトル・ボールは貸出しをしています(無料)。ご利用の際は必ず室内履きをご用意ください。

★ 予定表作成後、変更になる場合があります。ご利用の前に利用当日の開放状況をお電話にてご確認ください。TEL 042-481-6221









2018年 7月(1日~15日)

調布市総合体育館 月間予定表 プール・ランニングコース

2018年6月25日現在の予定

★トレーニング室につきましては「トレーニング室プログラム」をご覧ください

時間	1日 日曜日						2日 月曜日						3日 火曜日						4日 水曜日						5日 木曜日						6日 金曜日						7日 土曜日						8日 日曜日																								
	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半																															
1コース																																																																			
2コース																																																																			
3コース																																																																			
4コース	休館日																																																																		
5コース																																																																			
6コース	サンデー						希望の家	楽水会	エンジン ジョイアクア	GAGANI			フリッパーズ	ウォーキング	ひらめ会	水中運動	Jrスイム	19 ↓ 中上級スイム	ウォーキング	楽水会	アクアJJ	GAGANI			マーメイド	金魚	エンジン ジョイアクア	ドルフィンズ	おととと				おととと	ムッコロ		Jr スイム				サンデー						GAGANI	GAGANI	GAGANI	GAGANI	GAGANI	GAGANI	GAGANI															
ランニングコース	個人利用																																																																		

時間	9日 月曜日						10日 火曜日						11日 水曜日						12日 木曜日						13日 金曜日						14日 土曜日						15日 日曜日																
	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 ↓ 20 半																	
1コース																																																					
2コース																																																					
3コース																																																					
4コース																																																					
5コース	ウォーキング																																																				
6コース	月曜会	アクアJJ	そよかせ	Jr.スイム	19 ↓ 中上級スイム練習会		希望の家	水陽会	エンジン ジョイアクア	GAGANI			フリッパーズ	ウォーキング	ひらめ会	水中運動	ポコポコ	ウォーキング	楽水会		GAGANI			マーメイド	金魚	エンジン ジョイアクア	ドルフィンズ	おととと				サンデー						GAGANI	GAGANI	GAGANI	GAGANI	GAGANI	GAGANI	GAGANI									
ランニングコース	個人利用																																																				

↓ エンジョイアクア
 ↓ 自由遊泳コース
 ↓ 歩く方優先コース

午後2時半～3時半

全コースクイックターンできます

* プールは小学生以上のご利用が可能です。小学校1年生～3年生までのお子様は、大人(高校生以上)の付き添いが、お子様2人に対し1人必要です。

プール水槽内では1対1で、手の届く範囲でご遊泳ください。小・中学生のみのご利用は18時までとなります。18時以降は大人(高校生以上)の付き添いが必要です。

★ 予定表作成後、変更になる場合があります。ご利用の前に利用当日の開放状況をお電話にてご確認ください。TEL 042-481-6221

7月

★トレーニング室につきましては「トレーニング室プログラムチラシ」をご覧ください。

時間	9:10 ↓ 10:12 ↓ 12:14 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:20 ↓ 20:20半					9:10 ↓ 10:12 ↓ 12:14 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:20 ↓ 20:20半					9:10 ↓ 10:12 ↓ 12:14 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:20 ↓ 20:20半					9:10 ↓ 10:12 ↓ 12:14 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:20 ↓ 20:20半					9:10 ↓ 10:12 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:20 ↓ 20:20半					9:10 ↓ 10:12 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:20 ↓ 20:20半					9:10 ↓ 10:12 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:20 ↓ 20:20半					9:10 ↓ 10:12 ↓ 14:16 ↓ 16:18 ↓ 18:20 ↓ 20:20半				
	16日 月曜日(祝)					17日 火曜日					18日 水曜日					19日 木曜日					20日 金曜日					21日 土曜日					22日 日曜日					23日 月曜日				
1コース	GA	GA	NI																																					
2コース																																								
3コース																																								
4コース																																								
5コース						希望の家																																		
6コース	GA	GA	NI				楽水会					水中運動					GA	GA	NI												サンデー									
ランニングコース	利用不可					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用									

24日 火曜日					25日 水曜日					26日 木曜日					27日 金曜日					28日 土曜日					29日 日曜日					30日 月曜日					31日 火曜日				
1コース																																							
2コース																																							
3コース																																							
4コース																																							
5コース																																							
6コース	GA	GA	NI			水陽会																								サンデー									
ランニングコース	個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用													

*プールは小学生以上のご利用が可能です。小学校1年生～3年生までのお子様は、大人（高校生以上）の付き添いが、お子様2人に対し1人必要です。

プール水槽内では1対1で、手の届く範囲でご遊泳ください。小・中学生のみのご利用は18時までとなります。18時以降は大人（高校生以上）の付き添いが必要です。

★予定表作成後、変更になる場合があります。ご利用の前に利用当日の開放状況をお電話にてご確認ください。TEL 042-481-6221