

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 土曜日				2日 日曜日				3日 月曜日				4日 火曜日				5日 水曜日				6日 木曜日				7日 金曜日				8日 土曜日			
大体育室	B	B	B	B	市民体育祭 バドミントン競技 (中学生の部) ※ランニングコース 開放なし				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	B	B	B
小体育室	T	JTC	T	T	調布 太極拳	T	T	T	飛田給 タクシユA	エクササイズ 卓球	深大寺	T	つくも会	チェア ここに	キッズ チャレンジ	Deight ナイトヨガ	フレンド 9.6	転倒予防	さわやか 体操	T	じえくと Tぶろ	ウォーキング 太極拳	深大寺	T	T	T	T	T	T	T		
会議室	くすの木 会								深大寺 体操	レバレ 連盟				パンダ会	スクール 太極拳	スクール ナイトヨガ		ホアピラ		ダットシ ン	チェア ククナイ	フラレイ							バスケ 協会			

日	9日 日曜日	10日 月曜日	11日 火曜日	12日 水曜日	13日 木曜日	14日 金曜日	15日 土曜日																						
大体育室	市民体育祭 バドミントン競技 (個人の部) ※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	市民体育祭 バスケットボール競技 (一般の部)								
小体育室	調布 太極拳	T	T	T	T	チェア ここに	チェア ここに	キッズ チャレンジ	SSKII	フレンド 9.6	転倒予防	さわやか 体操	T	T	ウォーキング 太極拳	深大寺	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
会議室	Y i a n s m				ダルト ン	フ ラ	ダン ベル	盲卓球	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール	スク ール

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

T3 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

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 日曜日				17日 月曜日(祝)				18日 火曜日				19日 水曜日				20日 木曜日				21日 金曜日				22日 土曜日				23日 日曜日							
大体育室	市民体育祭 卓球競技 混合団体戦				第51回 ママさん バレーボール 大会				B B B B				B B B B				B B B B2				B B B B				市民体育祭 バスケットボール競技 (一般の部)				市民体育祭 ネオホッケー 競技 ※ランニングコース 開放なし				B			
小体育室	調布 太極拳	T	T	T	T	T	T	T	ウェンズ ディ	エクササイズ 動作改善	卓球	深大寺	T	つくも 会	チェア ここに	キッズ チャレンジ	Deight	フレンド 9.6	転倒予 防	さわやか 体操	T	T	ウォール キック	深大寺 太極拳	T	T	T	T	T	T	調布 太極拳	T	T	T	T	
会議室									深大寺 体操	桜花の 会	ダン ベル 体操					スクール 太極拳	ナイト ヨガ	スクレ イトル	ポフロ ア協 会	調布少年 空手道	スク ヨガ ル	フラ レイ クク ナイ	フラ ア ワ ブ ヒ												ア フ フ ラ ヒ	

日	24日 月曜日(休)				25日 火曜日				26日 水曜日				27日 木曜日				28日 金曜日				29日 土曜日				30日 日曜日										
大体育室	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2	B	B2 T3	B	B	市民体育祭 バスケットボール競技 (一般の部)				B	B	B	B						
小体育室	パ ロ ッ ト	T	M V 調 布	飛 猿	スク バ ド ル	ス ワ ロ ー	エ レ ガ ン ス	野 ば ら	スク バ ド ル	フ レ ン ズ	テ ニ ス バ ウ ン ド	絆	レ バ レ 連 盟	朝 日 ク ラ ブ	エ レ ガ ン ス	だ る ま	スク バ ド ル	セ キ レ イ	ウォ ー ル キ ック	深 大 寺 太 極 拳	ス ポ ッ ト	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T		
会議室				深 大 寺 体 操	フ ラ メ リ ア	ダン ベル 体 操	バ ス ケ ット 協 会	盲 卓 球	スク バ ド ル	太 極 拳	スク バ ド ル	スク レ イト ル	ホ ア ピ ラ リ	調 布 少 年 空 手 道	スク ヨ ガ ル	ク ク ナ イ		く す の 木 会					バ ニ ラ												ア フ フ ラ ヒ

各スクール
開催中！
詳しくは
市報または
体育協会HPを
ご覧ください。





* 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

★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	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 半 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 半 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 半 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 半 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 半 ↓ 20 半	9 ↓ 10	10 ↓ 12	12 ↓ 14	14 ↓ 16	16 ↓ 18	18 半 ↓ 20 半												
	1日 土曜日						2日 日曜日						3日 月曜日						4日 火曜日						5日 水曜日						6日 木曜日						7日 金曜日						8日 土曜日					
1 コース													 休館日 																																			
2 コース																																																
3 コース																																																
4 コース																																																
5 コース																																																
6 コース																																																
ランニング コース	個人利用						利用可						個人利用						個人利用						個人利用						個人利用						個人利用											

	9日 日曜日						10日 月曜日						11日 火曜日						12日 水曜日						13日 木曜日						14日 金曜日						15日 土曜日					
1 コース																																										
2 コース																																										
3 コース																																										
4 コース																																										
5 コース																																										
6 コース																																										
ランニング コース	利用可						個人利用						個人利用						個人利用						個人利用						個人利用											

↓自由遊泳コース

↓25m以上続けて泳ぐコース

↓歩く方優先コース

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

