

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 木曜日				2日 金曜日				3日 土曜日(祝)				4日 日曜日				5日 月曜日				6日 火曜日				7日 水曜日				8日 木曜日								
大体育室	B	B	B	B	B	B2	B	B	市民体育祭 6人制 バレーボール 競技 (一般男子・一般女子の部)				B	市民体育祭 インディアカ 競技 (女子の部) ※ランニングコース 開放なし				フロアボールリーグ								B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
	T	T		T	チーム	セキレイ	T2	C	B	F	B																									M	C
	連盟	パロット	深大寺 深大寺		卓球	金曜日会	トレ	調																													
小体育室	フレンド	転倒	T	H	T	ウォ	深	T	T	T	T	T	調	T	T	T	T									つく	チェ	チャ	D	フレ	転	さ	は				
会議室	スバ	ホア		フリ	スク	クラ	ダ	チ					Yasmin																								



日	9日 金曜日				10日 土曜日				11日 日曜日				12日 月曜日				13日 火曜日				14日 水曜日				15日 木曜日							
大体育室	B	B2	B	B	B				市民体育祭 卓球競技 一般個人戦				B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
	T	セキレイ	T2	T																												
	スク	卓球	金曜日会	トレ	ラ																											
小体育室	じえ	ウォ	深	ス	T	T	T	T	T	T	T	T	バ	ト	H	飛	エ	深	H	つ	チェ	チャ	フ	フレ	転	さ	H					
会議室	スク	クラ	ダ	チ	会				キ				ス	パ		深	レ	深	連	盲	ス	ス	ス	ス	ホ		調					

個人利用

T ↓ 個人卓球7台以上
 B ↓ 個人バドミントン3面以上
 ③ ↓ 個人バスケットボール

T2 2台
 B2 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 金曜日				17日 土曜日				18日 日曜日				19日 月曜日				20日 火曜日				21日 水曜日				22日 木曜日				23日 金曜日(祝)								
大体育室	B	B2	B	B	ニュースポーツ 交流会 ※ランニングコース 開放なし				B				休館日				B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2	シニアスポーツ 振興事業 (レディース バレーボール)				B
	COM	金曜日会	T2 鉄棒	T													ポ ール 協 会	スク ール	セ キ レイ	ト レ ニ ング	調 布 J R	ス ク ール	バ ド 連 盟	フ レ ン ズ	テ ニ ス	バ ウ ン ド	M C	連 盟	パ ロ ッ ト	エ レ ガ ン ス	は な み つ き	8 7 6 便					
	ウ ォ ー キ ン グ	太 極 拳	深 大 寺	H I L L A T													T	T	T	T	ウ ェ ン ス テ ィ	深 大 寺 体 操	エ ク サ イ ズ	卓 球	深 大 寺	T	つ く も 会	チ ェ ア に こ に こ	キ d s ス ク ール	S S K I I	フ レ ン ド 9 ・ 6	転 倒 予 防					
会 議 室	ス ク ール	フ ラ ク ナ	ダ ッ ト ン	チ ェ ア	く す の 木 会	ス ポ ー ツ	ダ ン ス	ス ク ール	桜 花 の 会	ダ ン ベ ル 体 操	ダ ン ベ ル 体 操	ダ ン ベ ル 体 操	パ ン ダ 会	ス ク ール	太 極 拳	ナ イ ト ヨ ガ	ホ ア ピ ラ	調 布 少 年 空 手 道																			

日	24日 土曜日				25日 日曜日				26日 月曜日				27日 火曜日				28日 水曜日				29日 木曜日				30日 金曜日											
大体育室	ジュニア育成 地域推進事業 バスケットボール 審判講習会				第9回会長杯 レディース バレーボール 大会				B				B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2	B	B	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。							
													T	T	T	T	レ ッ ト オ	T	T	フ ア モ ス ル	T	T	T	絆	T	T	T	T					ス ク ール	セ キ レイ	T2 鉄 棒	シ ャ ッ ト ル ビ ッ ク
													バ ド 連 盟	セ キ レイ	フ レ ン ズ	さ く ら	③	ス ク ール	ス ワ ロ ー	エ レ ガ ン ス	野 ば ら	ス ク ール	V ・ S ・ C	バ ウ ン ド テ ニ ス	北 ク ラ ブ	ス ワ ロ ー	パ ロ ッ ト	エ レ ガ ン ス					M C	ス ク ール	金 曜 日 会	金 曜 日 会
小 体 育 室	T	T	T	T	調 布 太 極 拳	T	T	T	バ ラ ン ス ポ ール	ト レ ニ ング	バ ラ ン ス 体 幹	H I L L A T	T	エ ク サ イ ズ	卓 球	深 大 寺	T	つ く も 会	チ ェ ア に こ に こ	キ d s ス ク ール	フ レ ン ド 9 ・ 6	転 倒 予 防	さ わ や か 体 操	S S K I I	T	ウ ォ ー キ ン グ	ト レ ニ ング	T								
会 議 室	バスケットボール 協会				ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー	ス ト ー リ ー						

* 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	10					12					14					16					18																			
	9	10	12	14	16	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18	10	12	14	16	18										
	1日 木曜日					2日 金曜日					3日 土曜日(祝)					4日 日曜日					5日 月曜日					6日 火曜日					7日 水曜日					8日 木曜日				
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																																								
	個人利用					個人利用					個人利用					利用可					個人利用					個人利用					個人利用									
	ウオーキング 楽水会					マーメイド 金魚					Jr スイム					サンデー					休館日					エンジョイアクア 三鷹中 フリッパース					ウオーキング 楽水会					ウオーキング 楽水会				
	アクアJJ					エンジョイアクア					GAGANI					GAGANI					GAGANI					GAGANI					GAGANI					GAGANI				
	GA G A N I					マードル					三鷹中 ドルフィンス					GAGANI					GAGANI					GAGANI					GAGANI					GAGANI				
	18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半				
	9					10					11					12					13					14					15									
	9日 金曜日					10日 土曜日					11日 日曜日					12日 月曜日					13日 火曜日					14日 水曜日					15日 木曜日									
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																																								
	個人利用					利用可					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用														
	マーメイド 金魚					Jr スイム					ウオーキング 月曜会					水曜会					エンジョイアクア フリッパース					ウオーキング 楽水会					ウオーキング 楽水会									
	エンジョイアクア					ドルフィンス					GAGANI					GAGANI					GAGANI					GAGANI					GAGANI									
	マードル					ムツゴロウ					GAGANI					GAGANI					GAGANI					GAGANI					GAGANI									
	18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半					18半 ↓ 20半									

↓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

★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	16日 金曜日					17日 土曜日					18日 日曜日					19日 月曜日					20日 火曜日					21日 水曜日					22日 木曜日					23日 金曜日(祝)				
	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:20	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:20	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:20	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:20	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:20	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:20				
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	個人利用					利用可					休館日					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用									



24日 土曜日					25日 日曜日					26日 月曜日					27日 火曜日					28日 水曜日					29日 木曜日					30日 金曜日									
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	個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用													

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。



*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