

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 インドアカ 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	休館日 	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B		
	T	T	T		チ ム M	セ キ レイ	T2	C I F B						防 衛 軍	地球	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	M C
	レ バ シ 連 盟	パ ロ ッ ト	深 大 寺 ネ オ ホ ッ ケ ー		ス ク ー ル	卓 球	金 曜 日 会	ト レ ー ニ ン グ						調 布 J r	ス ク ー ル	卓 球	深 大 寺	調 布 J r	ス ク ー ル	卓 球	深 大 寺	調 布 J r	ス ク ー ル	卓 球	深 大 寺	調 布 J r	ス ク ー ル	卓 球	深 大 寺	調 布 J r	ス ク ー ル	卓 球	深 大 寺	調 布 J r	ス ク ー ル
小体育室	フ レ ン ド 9・6	転 倒 予 防	T	H I L L A T	T	ウ ォ ー キ ン グ	太 極 拳	深 大 寺	T	T	T	T	調 布 太 極 拳	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T					
会議室	ス バ レ ー ト ン	ホ ア ピ ラ		フ リ ッ パ ー ズ	ス ク ー ル	ク ラ レ イ	ダ ル マ	チ ェ ア					Y a s m i n																						

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	B	B	B	市民体育祭 卓球競技 一般個人戦	B	飛 猿	チ ム M	フ レ ン ズ	さ く ら	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B				
	T	セ キ レイ	T2	T	ラ ラ ラ	第1回 秋季 ミニフロア ボール大会 ※ランニング コース開放なし	M V 調 布	ス ク ー ル								卓 球	金 曜 日 会	ト レ ー ニ ン グ	C I F B	ス ク ー ル	卓 球	金 曜 日 会	ト レ ー ニ ン グ	ス ク ー ル	卓 球	金 曜 日 会	ト レ ー ニ ン グ	ス ク ー ル	卓 球	金 曜 日 会	ト レ ー ニ ン グ	ス ク ー ル	卓 球	金 曜 日 会	ト レ ー ニ ン グ
	ス ク ー ル	卓 球	金 曜 日 会	ト レ ー ニ ン グ	C I F B	ラ ラ ラ	第1回 秋季 ミニフロア ボール大会 ※ランニング コース開放なし	M V 調 布								ス ク ー ル	卓 球	金 曜 日 会	ト レ ー ニ ン グ	C I F B	ス ク ー ル	卓 球	金 曜 日 会	ト レ ー ニ ン グ	ス ク ー ル	卓 球	金 曜 日 会	ト レ ー ニ ン グ	ス ク ー ル	卓 球	金 曜 日 会	ト レ ー ニ ン グ	ス ク ー ル	卓 球	金 曜 日 会
小体育室	じ え く と	ウ ォ ー キ ン グ	太 極 拳	深 大 寺	ス ポ ッ ト	つ つ し ヶ 丘	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T					
会議室	ス ク ー ル	ク ラ レ イ	ダ ル マ	チ ェ ア	く す の 木 会		バ ニ ラ	キ ネ シ ョ ウ 講 座					ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ	ス ト レ ー シ ー ラ イ						

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
 ↓ B 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	B	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	C i u b													ポ ー ロ ア 会	防 衛 軍	地球 衛 生	M C	北 ク ラ ブ	8 7 6 便															
	スク ー ル	セ キ レ イ	ト レ ー ニ ン グ	調 布 J r													ス ク ー ル	バ ド 連 盟	ス ワ ロ ー	フ レ ン ズ	テ ニ ス	調 布 J r	レ バ レ	パ ロ ッ ト	だ る ま	は な み つ き											
小体育室	T	ウ ォ ル キ ン グ	太 極 拳	深 大 寺	T	T	T	T	T	ダ ッ シ ユ A	エ ク サ イ ス	深 大 寺 卓 球	T	つ く も 会	チ ェ ア	キ d s	T	フ レ ン ド 9・6	転 倒 予 防	さ わ や か 体 操	T	T	T	T	T	T	T	T	T								
会議室	ス ク ー ル	ク ク ナ	フ ラ レ イ	ダ ッ シ ン	チ ェ ア	く す の 会	バ ニ ラ	ス ポ ー ツ	深 大 寺 体 操	桜 花 の 会	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	B	B	B	B	B	B	B	B								
													T	T	T	T	レ ッ ト オ	T	T	フ ア モ ル	T	T	T	絆	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
													バ ド 連 盟	セ キ レ イ	フ レ ン ズ	さ く ら	⑤	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	卓 球	セ キ レ イ	T2 鉄 棒	北 ク ラ ブ	C i u b	B	B				
小体育室	T	T	T	T	調 布 太 極 拳	T	T	T	バ ラ ン ス	ト レ ー ニ ン グ	バ ラ ン ス	H I L L A T	T	エ ク サ イ ス	深 大 寺 卓 球	T	つ く も 会	チ ェ ア	キ d s	フ レ ン ド 9・6	転 倒 予 防	さ わ や か 体 操	H I L L A T	T	ウ ォ ル キ ン グ	ト レ ー ニ ン グ	T														
会議室	バスケットボール 協会								ス ト ー リ 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	エ カ ヒ		調 布 少 年 空 手 道		ク ク ナ	フ ラ レ イ	ダ ッ シ ン	チ ェ ア															

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	10月10日					10月11日					10月12日					10月13日					10月14日					10月15日					10月16日					10月17日					10月18日														
	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	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 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	ウォーキング																																																						
6コース	楽水会																																																						
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																								
	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	ウォーキング																																																						
6コース	楽水会																																																						
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																													



↓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 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																																								
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									



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