

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	第14回 CHOFU CHRISTMAS CUP (バレーボール)				第72回 加盟団体後期リーグ戦 (卓球)				休館日 				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	調布 太極拳	T	T	T	ダッシュ A	エクササイズ 改善	卓球	深大寺 クラブ	つくも 会	チェア ここに	キッズ チャレンジ	T	フレンド 9・6	転倒 予防	T	T	じえく と	ウォー キング	深大寺 太極拳	T
会議室	くすの 会	ムッゴ ロウ							深大寺 体操	桜花 の会	ダン ベル		上級救命 講習会				ナイト ヨガ	調整 総体	ポ ール	調 布	フ ラ ク ク	チ ア ア														

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	第31回 元気いっぱい ネオホッケー 大会 ※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	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B
小体育室									T	T	T	T	チェア ここに	チェア ここに	キッズ チャレンジ	転倒 予防	フレンド 9・6	朝日 クラブ	朝日 クラブ	朝日 クラブ	朝日 クラブ	朝日 クラブ	朝日 クラブ	朝日 クラブ	朝日 クラブ	朝日 クラブ	朝日 クラブ	朝日 クラブ	朝日 クラブ	朝日 クラブ	朝日 クラブ	朝日 クラブ
会議室					深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操	深大寺 体操

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



12月

2018年 12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12月5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 日曜日				17日 月曜日				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(祝)																							
大体育室	連盟 男女混合大会 (バドミントン)				B				B				B				B				B				B				B				B																			
					パロット				T				T				T				T				T				T				T				T															
					S上ノ原				S上ノ原				S上ノ原				S上ノ原				S上ノ原				S上ノ原				S上ノ原				S上ノ原																			
小体育室	調布太極拳				トレーニング				卓球				チェア				フレンド				フレンド				転倒予防				調布少年空手道				ウオールキング				深大寺				ドッチビー大会				ドッチビー大会				GA GA NI			
	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	ダルトン				ハートネット				深大寺				桜花の会				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							

日	24日 月曜日(振)				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				31日 月曜日																			
大体育室	B				B				B				B				B				B				B				B				B				B											
	フェイク				飛猿				アモルファス				エリガンス				スワロー				パロット				防衛軍				スクール				スクール				スクール				スクール				スクール			
	T				T				T				T				T				T				T				T				T				T				T							
小体育室	T				T				T				T				T				T				T				T				T				T				T							
会議室	GAGANI				深大寺				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							

年末休館

\* 年末年始休館 \*  
12月29日(土)~平成31年1月3日(木)  
平成31年1月4日(金)より通常通り営業



\* 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



12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」をご覧ください

時間	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										
	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	個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用															

時間	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															
	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	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

