

2019年 11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

2019年10月4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 金曜日				2日 土曜日				3日 日曜日				4日 月曜日(休)				5日 火曜日				6日 水曜日				7日 木曜日				8日 金曜日														
大体育室	B	B2	B	B	市民体育祭 バスケットボール競技 (小学生の部) ※ランニングコース開放なし				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				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	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B2	B	B							
	T	セキレイ	T2	T													フロア ボールリーグ				T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
	COM	金曜日会	コスモス	調布Dr																	スクバドル	バド連盟	パロット	ボールフロア	スクバドル	バド連盟	パロット	ボールフロア	スクバドル	バド連盟	パロット	ボールフロア	スクバドル	バド連盟	パロット	ボールフロア	スクバドル	バド連盟	パロット	ボールフロア	スクバドル	バド連盟	パロット
太極拳	深大寺	ウォーキング	トレニング	ポキシング	T	T	T	T	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	ヨカ	フラレイ	ククナ	ダットン	チェア	芦原会館	ピンボ									深大寺	桜の会	筋コンテ	芦原会館	ゆるゆる	白石会	太極拳	スクール	ナイトヨガ	スクール	フリップ	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	9日 土曜日				10日 日曜日				11日 月曜日				12日 火曜日				13日 水曜日				14日 木曜日				15日 金曜日																	
大体育室	東京都 スポーツ少年団				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	B	B	B								
													T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
													スクバドル	バド連盟	パロット	ボールフロア	スクバドル	バド連盟	パロット	ボールフロア	スクバドル	バド連盟	パロット	ボールフロア	スクバドル	バド連盟	パロット	ボールフロア	スクバドル	バド連盟	パロット	ボールフロア	スクバドル	バド連盟	パロット	ボールフロア	スクバドル	バド連盟	パロット	ボールフロア	スクバドル	バド連盟
太極拳	深大寺	ウォーキング	トレニング	ポキシング	T	T	T	T	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	くすの木																																									

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



11月

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 土曜日				17日 日曜日				18日 月曜日				19日 火曜日				20日 水曜日				21日 木曜日				22日 金曜日				23日 土曜日(祝)								
大体育室	B	B	B	B	 <p>休館日</p>								調布市老人クラブ連合会				B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	B	
	ラララ	T	ZBC T	ポフル協ア会									第29回調布市ダンススポーツ大会 ※ランニングコース開放なし				T	野ばら	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	はなみづき	CチーOMム	金曜日会	T2	T	レディースバレーボールシニア大会			
		HFLALT	T	T									T	深大寺卓球	筋コンディショニング	芦原会館	ゆめゆめストレッチ	太極拳白石会	太極拳スクール	ナイトヨガスクール	フレンド9・6	転倒予防	さわやか体操	T	T	ウォーキング	トレーニング	ボクシング	T	T	栄養と運動講座	ルーシーダットン	チエア	芦原会館	T	T	T
小体育室	T																																				
会議室	バナラ				ダンススポーツ				深大寺体操	老人クラブ連合会	シヨニング	筋コンディショニング	芦原会館	ゆめゆめストレッチ	太極拳白石会	太極拳スクール	ナイトヨガスクール	フレンド9・6	転倒予防	さわやか体操	調布少年空手道	太極拳	深大寺	運動講座	ルーシーダットン	チエア	芦原会館	くすの木会	キネシオテーピング講座								

日	24日 日曜日				25日 月曜日				26日 火曜日				27日 水曜日				28日 木曜日				29日 金曜日				30日 土曜日												
大体育室	第10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	B	B	B	B			
									T	T	T	ⓑ	T	T	T	防衛軍地球	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T	T
									バド連盟	CチーOMム	フレンズ	さくら	調布Jr	スクールド	バド連盟	バロット	野ばら	スクール	クラブP	テニス	調布RG	連盟	朝日クラブ	バロット	ゼロ	卓球	スワロー	北クラブ	ジュニア育成地域推進事業バスケボール審判講習会								
小体育室	調布太極拳	T	T	T	バランスボール	トレーニング	体幹	T	ウエズディ	トレーニング	深大寺卓球	T	つくも会	チエア	チャレンジ	ght	フレンド9・6	転倒予防	さわやか体操	ONダンス	T	ウォーキング	トレーニング	ボクシング	T	T	T	T	T								
会議室					ストレーチボール	パーソナルトレーニング		深大寺体操		筋コンディショニング	芦原会館		盲卓球		ナイトヨガ		ホアピラ	調布少年空手道			クラレ		芦原会館	ミニバス審判講習会													

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。



11月

* 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	18:18半	20:20半	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半																				
	1日 金曜日						2日 土曜日						3日 日曜日						4日 月曜日(休)						5日 火曜日						6日 水曜日						7日 木曜日						8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						個人利用																									

時間	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半	9:10	10:12	12:14	14:16	16:18	18:18半	20:20半																				
	9日 土曜日						10日 日曜日						11日 月曜日						12日 火曜日						13日 水曜日						14日 木曜日						15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																															

↓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 土曜日					17日 日曜日					18日 月曜日					19日 火曜日					20日 水曜日					21日 木曜日					22日 金曜日					23日 土曜日(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					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用					個人利用														

24日 日曜日					25日 月曜日					26日 火曜日					27日 水曜日					28日 木曜日					29日 金曜日					30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	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