

団体の予約状況の変更によって、個人利用のスケジュールが変更となる場合がございます。


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。（調布市総合体育館 042-481-6221）

10月1日 木曜日				
	1公開目（9時～11時45分）	2公開目（12時～14時45分）	3公開目（15時～17時45分）	4公開目（18時～20時45分）
大体育室	フレンド卓球   レバレ連盟	スワロー   個人バド（4面）	エレガンス   個人バド（4面）	ツナ60g   はなみづき
小体育室	9・6	転倒予防のための体操	さわやか体操	個人卓球（4台）
会議室	初心者バレトンスクール	フラホアピリ		
10月2日 金曜日				
	1公開目（9時～11時45分）	2公開目（12時～14時45分）	3公開目（15時～17時45分）	4公開目（18時～20時45分）
大体育室	チームCOM   バドミントンスクール	金曜日会   個人バド（4面）	コスモス   跳び箱チャレンジスクール	調布Jr.バド   個人バド（4面）
小体育室		ヘルシーウォーキング	ボールトレーニング	フィットボクシング60
会議室	ヨガスクール	フラレイクナ	ルーシーダットン	芦原会館
10月3日 土曜日				
	1公開目（9時～11時45分）	2公開目（12時～14時45分）	3公開目（15時～17時45分）	4公開目（18時～20時45分）
大体育室	エレガンス	上ノ原ミニバス	上ノ原ミニバス   個人バド（4面）	MV調布
小体育室		個人卓球（4台）		個人卓球（4台）
会議室				
10月4日 日曜日				
	1公開目（9時～11時45分）	2公開目（12時～14時45分）	3公開目（15時～17時45分）	4公開目（18時～20時45分）
大体育室	市民祭バレーボール競技 一般女子の部			フロアボールリーグ
小体育室	調布太極拳			個人卓球（4台）
会議室				
10月5日 月曜日				
	1公開目（9時～11時45分）	2公開目（12時～14時45分）	3公開目（15時～17時45分）	4公開目（18時～20時45分）
大体育室	休館日			
小体育室				
会議室				
10月6日 火曜日				
	1公開目（9時～11時45分）	2公開目（12時～14時45分）	3公開目（15時～17時45分）	4公開目（18時～20時45分）
大体育室	サンライズ   バレーボールスクール	バド連盟   個人バド（4面）	深大寺卓球   北ノ台フェニックス	地球防衛軍   野ばら
小体育室	さつき	ビギナーズエアロ・フィジカルトレーニング	個人卓球（4台）	個人卓球（4台）
会議室		グラウンド・ゴルフ	筋コンディショニング	芦原会館
10月7日 水曜日				
	1公開目（9時～11時45分）	2公開目（12時～14時45分）	3公開目（15時～17時45分）	4公開目（18時～20時45分）
大体育室	つくも会   卓球スクール	セキレイ   個人バド（4面）	バウンドテニス   個人バド（4面）	調布RG   つつじヶ丘スポ少
小体育室		チアエクササイズ・にこにこ体操	Kid'sチャレンジ体操スクール	個人卓球（4台）
会議室	ゆるゆるストレッチ	太極拳白石会		ナイトヨガスクール
10月8日 木曜日				
	1公開目（9時～11時45分）	2公開目（12時～14時45分）	3公開目（15時～17時45分）	4公開目（18時～20時45分）
大体育室	エレガンス   レバレ連盟	パロット   個人バド（4面）	フレンド卓球   北ノ台フェニックス	ゼロ   アザース
小体育室		転倒予防	胡桃	個人卓球（4台）
会議室	初心者バレトンスクール	フラホアピリ	調布少年空手道	
10月9日 金曜日				
	1公開目（9時～11時45分）	2公開目（12時～14時45分）	3公開目（15時～17時45分）	4公開目（18時～20時45分）
大体育室	チームCOM   バドミントンスクール	セキレイ   個人バド（4面）	コスモス   跳び箱チャレンジスクール	調布Jr.バド   個人バド（4面）
小体育室		ヘルシーウォーキング	ボールトレーニング	フィットボクシング60
会議室	ヨガスクール	フラレイクナ	ルーシーダットン	芦原会館

団体の予約状況の変更によって、個人利用のスケジュールが変更となる場合がございます。

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。（調布市総合体育館 042-481-6221）

10月10日 土曜日				
	1公開目（9時～11時45分）	2公開目（12時～14時45分）	3公開目（15時～17時45分）	4公開目（18時～20時45分）
大体育室	アザース	すぎミントンJr.	ツナ60g 個人バド（4面）	MV調布
小体育室		個人卓球（4台）		個人卓球（4台）
会議室				
10月11日 日曜日				
	1公開目（9時～11時45分）	2公開目（12時～14時45分）	3公開目（15時～17時45分）	4公開目（18時～20時45分）
大体育室	市民祭バドミントン競技 団体の部 ※9時～18時ランニングコース開放なし			
小体育室				
会議室				
10月12日 月曜日				
	1公開目（9時～11時45分）	2公開目（12時～14時45分）	3公開目（15時～17時45分）	4公開目（18時～20時45分）
大体育室	CHOFUクラブ	パロット 個人バド（4面）	さくら 個人バド（4面）	上ノ原SVC 個人バスケ
小体育室	チアルーシーダットン	背骨コンディショニング	体幹バランス	個人卓球（4台）
会議室	ストレッチポールエクササイズ	バランスボールエクササイズ	おとこの筋トレ	
10月13日 火曜日				
	1公開目（9時～11時45分）	2公開目（12時～14時45分）	3公開目（15時～17時45分）	4公開目（18時～20時45分）
大体育室	サンライズ バレーボールスクール	バド連盟 個人バド（4面）	深大寺卓球 北ノ台フェニックス	柏野クラブ 北ノ台フロアボール
小体育室	さつきクラブ	ビギナーズエアロ・フィジカルトレーニング	個人卓球（4台）	個人卓球（4台）
会議室			筋コンディショニング	芦原会館
10月14日 水曜日				
	1公開目（9時～11時45分）	2公開目（12時～14時45分）	3公開目（15時～17時45分）	4公開目（18時～20時45分）
大体育室	つくも会 卓球スクール	クラブP 個人バド（4面）	バウンドテニス 個人バド（4面）	調布RG つつじヶ丘スポ少
小体育室		チアエクササイズ・にこにこ体操	Kid'sチャレンジ体操スクール	個人卓球（4台）
会議室	パーソナルトレーニング		盲卓球	ナイトヨガスクール
10月15日 木曜日				
	1公開目（9時～11時45分）	2公開目（12時～14時45分）	3公開目（15時～17時45分）	4公開目（18時～20時45分）
大体育室	パロット レバレ連盟	染地同好会 個人バド（4面）	コスモス 個人バド（4面）	チェリーズ はなみづき
小体育室		転倒予防	さわやか体操	個人卓球（4台）
会議室	バレトンスクール	フロアボール協会		調布少年空手道

 の場所は予約できません。

**【注意事項】**

- ①個人バドミントン、個人卓球、個人バスケットボールは当日抽選（各公開）となります。受付時間等はホームページで確認ください。
- ②予定表作成後、変更になる場合があります。利用前に利用当日の開放状況を電話にて確認ください。




**【新型コロナウイルス感染症感染防止の対応】**

- ①館内ではマスク着用をお願いします。（運動中以外は必須とします）
- ②「新型コロナウイルス感染症対策チェックリスト」の記入と提出をお願いします。
- ③利用にあたっては、3密（密閉・密集・密接）を避けるように協力してください。
- ④来館前に発熱や風邪の症状がないか確認してください。
- ⑤過去2週間以内に発熱や感冒症で受診や服薬等をした方の利用はできません。
- ⑥利用後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、速やかに下記まで連絡願います。

10月1日 木曜日												
	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	18時30分~ラスト	
1コース												
2コース												
3コース												
4コース	9時20分 ~9時50分 水中ウォーキング											
5コース		楽水会	明大明治水泳部			アクアビクスJJ						GAGANI
6コース												
個人定員	15	20	15	15	15	20	20	30	20	15	15	15
10月2日 金曜日												
	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	18時30分~ラスト	
1コース												
2コース												
3コース												
4コース	ヌードル トレーニング							14時30分~15時30分				
5コース		マーメイド	金魚			エンジョイアクア		ドルフィンズ				おととと
6コース												
個人定員	20	20	20	20	15	15	15	20	20	20	20	20
10月3日 土曜日												
	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	18時30分~ラスト	
1コース												
2コース												
3コース												
4コース												
5コース						Aクラス13時30分~15時	Bクラス15時30分~17時					
6コース		ムツゴロウ				ジュニアスイミングスクール						GAGANI
個人定員		20	20	20	15	15	15	15	15	20	20	20
10月4日 日曜日												
	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	18時30分~ラスト	
1コース												
2コース												
3コース												
4コース												
5コース												
6コース		サンデースイミングスクール										GAGANI
個人定員		20	20	20	30	30	30	20	20	20	20	20
10月5日 月曜日												
	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	18時30分~ラスト	
1コース												
2コース												
3コース												
4コース												
5コース												
6コース												
個人定員												
	休館日											
10月6日 火曜日												
	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	18時30分~ラスト	
1コース												
2コース												
3コース												
4コース												
5コース								14時30分~15時30分				
6コース		ファースト					エンジョイアクア		GAGANI			フリッパーズ
個人定員		25	25	25	20	15	15	15	20	20	20	20
10月7日 水曜日												
	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	18時30分~ラスト	
1コース												
2コース												
3コース												
4コース	9時20分 ~9時50分 水中ウォーキング											
5コース		10時30分~12時				グッピー	水中運動					19時~20時30分
6コース		初心者スイミングスクール							16時30分~17時50分			ジュニアスイミングスクール
個人定員	15	20	20	20	15	15	20	20	20	15	15	15
10月8日 木曜日												
	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	18時30分~ラスト	
1コース												
2コース												
3コース												
4コース	9時20分 ~9時50分 水中ウォーキング											
5コース		楽水会										
6コース							アクアビクスJJ		ファースト			GAGANI
個人定員	15	20	20	30	25	25	25	25	20	15	15	15
10月9日 金曜日												
	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	18時30分~ラスト	
1コース												
2コース												
3コース												
4コース	ヌードル トレーニング											
5コース		マーメイド	金魚					14時30分~15時30分				
6コース							エンジョイアクア		ドルフィンズ			おととと
個人定員	20	20	20	20	15	15	15	20	20	20	20	20

10月10日 土曜日												
	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	18時30分～ラスト	
1コース												
2コース												
3コース												
4コース												
5コース												
6コース												
個人定員	20	20	20	15	15	15	15	15	20	20	20	20
10月11日 日曜日												
	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	18時30分～ラスト	
1コース												
2コース												
3コース												
4コース												
5コース												
6コース												
個人定員	20	20	20	30	30	30	20	20	20	20	20	20
10月12日 月曜日												
	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	18時30分～ラスト	
1コース												
2コース												
3コース												
4コース												
5コース												
6コース												
個人定員	15	25	25	30	20	20	20	20	20	15	15	15
10月13日 火曜日												
	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	18時30分～ラスト	
1コース												
2コース												
3コース												
4コース												
5コース												
6コース												
個人定員	25	25	25	20	15	15	15	15	15	20	20	20
10月14日 水曜日												
	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	18時30分～ラスト	
1コース												
2コース												
3コース												
4コース												
5コース												
6コース												
個人定員	15	20	20	20	15	15	15	15	20	15	15	15
10月15日 木曜日												
	9時	10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	17時	18時	18時30分～ラスト	
1コース												
2コース												
3コース												
4コース												
5コース												
6コース												
個人定員	15	20	20	30	20	20	20	25	20	15	15	15

## 【コース表示例】

-  ⇒ 自由遊泳コース  
 ⇒ 25m以上続けて泳ぐコース ※全コースクイックターンできます。  
 ⇒ 歩く方優先コース

## 【注意事項】

- \* プールは小学生以上のご利用が可能です。小学1～3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人必要となります。
- なお、屋内プール水槽内では手の届く範囲でご遊泳をお願いします。
- \* 18:00以降に小・中学生がご利用する際は、大人の付き添いが必要となります。
- \* 個人利用の定員に達している場合はお待ちいただきます。
- \* 混雑時は1人ずつご案内いたします。同伴者と同時にご利用いただけない場合がございますので、ご了承ください。
- \* 大人（保護者）1人に対して、子ども（小・中学生）2人までは同時にご案内できます。それ以上でお越しの場合は、同時にご利用いただけない場合がございます。
- \* 障害者1人に対して、付き添いの方1人までは同時にご案内できます。それ以上でお越しの場合は、同時にご利用いただけない場合がございます。
- \* 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。