

令和2年12月1日（火）より屋内プール個人利用の最大定員を30 ⇒ 50人へ変更いたしました。

1月1日 金曜日 (祝)																									
	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	年始休館																								
1月2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	年始休館																								
2コース																									
3コース																									
4コース																									
5コース																									
6コース																									
個人定員	年始休館																								
1月3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	年始休館																								
2コース																									
3コース																									
4コース																									
5コース																									
6コース																									
個人定員	年始休館																								
1月4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													9時20分～9時50分 水中ウォーキング										19時～20時 スイム練習会		
5コース																									
6コース																									
個人定員	24	50	50	50	50	50	50	50	32	24	24	24													
1月5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													ファースト						14時30分～15時30分 エンジョイアクア					フリッパーズ	
5コース													GAGANI							三鷹中					
6コース																									
個人定員	24	24	24	32	24	24	24	40	32	24	24	24													
1月6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				グッピー		水中運動				19時～20時30分 中上級スイミングスクール		
5コース																									
6コース																									
個人定員	24	50	32	32	24	24	32	32	32	24	24	24													
1月7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	楽水会						アクアビクスJJ		三鷹中 ファースト			
5コース																									
6コース													GAGANI												
個人定員	24	32	32	50	32	32	32	32	32	24	24	24													
1月8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																マーメイド		金魚		14時30分～15時30分 エンジョイアクア		三鷹中 ドルフィンズ		フリッパーズ おととと	
5コース																									
6コース																									
個人定員	32	32	32	32	24	24	24	24	24	24	24	24													
1月9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													ムツゴロウ												
6コース													GAGANI												
個人定員	32	32	32	32	32	32	32	32	32	50	50	50													

2021年1月（1日～15日）




調布市総合体育館 屋内プール予定表

令和2年12月14日現在

令和2年12月1日（火）より屋内プール個人利用の最大定員を30 ⇒ 50人へ変更いたします。

1月10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	32	32	32	50	50	50	32	32	32	32	32	32
1月11日 月曜日（祝）												
	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		月曜会						GAGANI				
個人定員	40	40	40	50	32	32	32	32	32	50	50	50
1月12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		ファースト					14時30分～15時30分 エンジョイアクア		三鷹中 GAGANI		フリッパーズ	
個人定員	40	40	40	32	24	24	24	24	24	24	24	24
1月13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	9時20分 ～9時50分 水中ウォーキング											
6コース					グッピー	水中運動	ポコポコホッピング				19時～20時30分 中上級スイミングスクール	
個人定員	24	50	32	32	24	24	32	32	32	24	24	24
1月14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	9時20分 ～9時50分 水中ウォーキング											
6コース		楽水会					アクアビクスJJ		三鷹中 ファースト		GAGANI	
個人定員	24	32	32	50	40	40	32	32	32	24	24	24
1月15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												
5コース												
6コース		マーメイド		金魚				14時30分～15時30分 エンジョイアクア	三鷹中 ドルフィンズ		フリッパーズ おととと	
個人定員	32	32	32	32	24	24	24	24	24	24	24	24

【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。同伴者と同時間で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、同時間で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、同時間で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。

★大・小体育室改修工事のお知らせ★

令和2年12月1日（火）～令和3年8月31日（火）まで大・小体育室が改修工事により利用できません。

1月1日 金曜日 (祝)				
	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				
小体育室				
会議室				
1月2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	年始休館			
小体育室				
会議室				
1月3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	年始休館			
小体育室				
会議室				
1月4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・小体育室	改修工事			
会議室	ストレッチポールエクササイズ	SSK II	おとこの筋トレ	
1月5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・小体育室	改修工事			
会議室	ヘルシーエクササイズ (ゆるゆるストレッチ/ビギナーズエアロ)			芦原会館
1月6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・小体育室	改修工事			
会議室		太極拳白石会	さわやか体操	ナイトヨガスクール
1月7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・小体育室	改修工事			
会議室		フラホアピリ		
1月8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・小体育室	改修工事			
会議室		フライククナ	ルーシーダットン	芦原会館
1月9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・小体育室	改修工事			
会議室	北部公民館			

★大・小体育室改修工事のお知らせ★

令和2年12月1日（火）～令和3年8月31日（火）まで大・小体育室が改修工事により利用できません。

1月10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・小体育室	改修工事			
会議室				
1月11日 月曜日 (祝)				
	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・小体育室	改修工事			
会議室				
1月12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・小体育室	改修工事			
会議室	ヘルシーエクササイズ（ゆるゆるストレッチ／ビギナーズエアロ）			芦原会館
1月13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・小体育室	改修工事			
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
1月14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・小体育室	改修工事			
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
1月15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・小体育室	改修工事			
会議室	ヨガスクール	フライククナ	ルーシーダットン	芦原会館

【注意事項】

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。