

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、内容が変更となる場合があります。

7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												
5コース	9時20分 ～9時50分											
6コース	水中ウォーキング	薬水会				アクアビクスJJ		ファースト		GAGANI		
個人定員	24	40	40	50	32	32	32	40	40	32	32	32
7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												
5コース	ヌードル トレーニング					14時30分～15時30分 エンジョイアクア						
6コース		マーメイド			金魚			ドルフィンズ		おととと		
個人定員	32	32	32	32	24	24	24	32	32	32	32	32
7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 ジュニアスイミングスクール						
6コース		ムツコロウ								GAGANI		
個人定員	40	40	32	24	24	24	24	24	40	40	40	40
7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	32	32	32	50	50	50	50	50	50	40	40	40
7月5日 月曜日												
1コース	<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 20px;"> 休館日 </div> <div style="border: 1px solid blue; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center; width: 300px;"> 中上級スイミングスクールは コロナウイルス感染症 感染防止対策により 18時30分～20時開催となる場合があります。 ※通常は19時～20時30分 </div> </div>											
2コース												
3コース												
4コース												
5コース												
6コース												
個人定員												
7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 エンジョイアクア						
6コース		ファースト								フリッパーズ		
個人定員	40	40	40	32	24	24	24	50	50	32	32	32
7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												
5コース	9時20分 ～9時50分											
6コース	水中ウォーキング	ひらめ会				水中運動		16時30分～17時50分 ジュニアスイミングスクール		中上級スイミングスクール		
個人定員	24	32	32	32	24	24	32	32	32	24	24	24
7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												
5コース	9時20分 ～9時50分											
6コース	水中ウォーキング	薬水会				アクアビクスJJ		ファースト		GAGANI		
個人定員	24	40	40	50	40	40	40	40	40	32	32	32
7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												
5コース	ヌードル トレーニング					14時30分～15時30分 エンジョイアクア						
6コース		マーメイド			金魚			ドルフィンズ		おととと		
個人定員	32	32	32	32	24	24	24	32	32	32	32	32

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、内容が変更となる場合があります。

7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		ムツコロウ									GAGANI	
個人定員	40	40	40	50	50	50	50	50	50	40	40	40
7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		サンデースイミングスクール									GAGANI	
個人定員	32	32	32	50	50	50	50	50	50	40	40	40
7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	9時20分 ～9時50分											
5コース	水中ウォーキング											
6コース		月曜会				そよかぜ			16時30分～17時50分 ジュニアスイミングスクール		19時～20時 スイム練習会	
個人定員	24	40	40	50	32	32	32	32	32	24	24	24
7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		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			
個人定員	40	40	40	32	24	24	24	50	50	32	32	32
7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	9時20分 ～9時50分											
5コース	水中ウォーキング											
6コース		ひらめ会				水中運動	ポコポコホッピング					中上級スイミングスクール
個人定員	24	32	32	32	24	24	32	32	32	24	24	24
7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	9時20分 ～9時50分											
5コース	水中ウォーキング											
6コース		薬水会				アクアビクスJJ			GAGANI			
個人定員	24	40	40	50	32	32	32	32	32	32	32	32

【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利用が可能です。小学1～3年生までの子どもは大人の付き添いが子ども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遊泳をお願いします。
- * 18:00以降に小・中学生が利用する際は、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順番待ちとなります。
- * 混雑時は1人ずつ案内します。同伴者と同時間で利用できない場合がありますので、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人までは同時に案内できます。それ以上で来館の場合は、同時間で利用できない場合があります。
- * 障害者1人に対して、付き添いの方1人までは同時に案内できます。それ以上で来館の場合は、同時間で利用できない場合があります。
- * 予定表作成後、変更になる場合があります。利用の前に利用当日の開放状況を電話にて確認ください。

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）

7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・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	さわやか体操クラブ	
7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・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
7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・小体育室	改修工事			
会議室		北ノ台お楽しみピンポンクラブ		芦原会館
7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・小体育室	改修工事			
会議室				
7月5日 月曜日				
	休館日 【ナイトヨガスクールは6月より当日抽選】 ★1クラス★ 受付／17時～18時 開催時間／18時20分～19時20分 ★2クラス★ 受付／18時05分～19時15分 開催時間／19時35分～20時35分		ナイトヨガスクールは コロナウイルス感染症 感染防止対策により 時間変更する場合があります。	
	【変更の場合】 ★1クラス★ 受付／17時～17時40分 開催時間／18時～18時50分 ★2クラス★ 受付／18時～18時40分 開催時間／19時～19時50分			
7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・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 フィジカルトレーニング／はじめてリズム		筋コンディショニング	芦原会館
7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・小体育室	改修工事			
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 1クラス 18時～ 2クラス 19時～
7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・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	さわやか体操クラブ	
7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・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

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）

7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・小体育室	改修工事			
会議室	くすの木会			
7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・小体育室	改修工事			
会議室			芦原会館	
7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・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 バランスボールエクササイズ	ストレッチポールエクササイズ はじめてリズム	おとこの筋トレ	
7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・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 フィジカルトレーニング／はじめてリズム		筋コンディショニング	芦原会館
7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・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
7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・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

【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ご確認ください。

【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。