

7月16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							14時30分～15時30分				
6コース	トレーニング	マーメイド		金魚			インジョイアクア		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
7月17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18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19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;"> 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20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				インジョイアクア		ファースト			フリッパーズ
個人定員	40	40	40	32	24	24	24		40	40	32	32
7月21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		明大明治水泳部		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
7月22日 木曜日 (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			楽水会									GAGANI
個人定員	40	40	40	50	50	50	50	50	50	40	40	40
7月23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	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
7月24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25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		サンデースイミングスクール											
6コース											GAGANI		
個人定員	32	32	32	50	50	50	50	50	50	40	40	40	
7月26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	9時20分 ～9時50分 水中ウォーキング	ファースト 月曜会					そよかぜ					19時～20時 スイム練習会	
6コース													
個人定員	24	32	32	50	32	32	50	50	32	24	24	24	
7月27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											フリッパーズ		
個人定員	50	50	50	32	24	24	24	50	50	32	32	32	
7月28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	ひらめ会		明大明治水泳部		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		
6コース													
個人定員	24	32	32	32	24	24	32	32	32	24	24	24	
7月29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	薬水会				アクアビクスJJ		ファースト			GAGANI		
6コース													
個人定員	24	40	40	50	40	40	40	40	40	32	32	32	
7月30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	マーメイド		GAGANI		14時30分～15時30分 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	32	32	32	32	32	24	24	32	32	32	32	32	
7月31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		GAGANI											
個人定員	40	40	40	50	50	50	50	50	50	40	40	40	

【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、大人の方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。042-481-6221

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16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			芦原会館
7月17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			バニラ	芦原会館
7月18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19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20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21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
7月22日 木曜日 (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		フラホアピリ	さわやか体操クラブ	
7月23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・小体育室	改修工事			
会議室		フライククナ		芦原会館
7月24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			

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25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26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27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28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29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		さわやか体操クラブ	
7月30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	フラレイクナ		芦原会館
7月31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				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。