



※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。

| 8月10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      |                |      |     |     | GAGANI |                           | インジョイアクア      |        |     |     |            | フリッパーズ                      |
| 個人定員      | 50             | 50   | 32  | 32  | 24     | 24                        | 24            | 50     | 50  | 32  | 32         | 32                          |
| 8月11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 |     |     | GAGANI | 水中運動                      |               |        |     |     |            | 18:30～20:00<br>中上級スイミングスクール |
| 個人定員      | 24             | 32   | 32  | 32  | 24     | 24                        | 50            | 50     | 32  | 24  | 24         | 24                          |
| 8月12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       |      |     |     | GAGANI | アクアヒクスJJ                  |               | ファースト  |     |     |            | GAGANI                      |
| 個人定員      | 24             | 50   | 32  | 32  | 32     | 40                        | 40            | 40     | 40  | 32  | 32         | 32                          |
| 8月13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      | ヌードル<br>トレーニング |      |     |     | GAGANI | 14時30分～15時30分<br>インジョイアクア |               | ドルフィンズ |     |     |            | おととと                        |
| 個人定員      | 32             | 50   | 32  | 32  | 24     | 24                        | 24            | 32     | 32  | 32  | 32         | 32                          |
| 8月14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 |                           |               |        |     |     |            | GAGANI                      |
| 個人定員      | 40             | 40   | 40  | 50  | 50     | 50                        | 50            | 50     | 50  | 40  | 40         | 40                          |
| 8月15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      |                |      |     |     | GAGANI |                           |               |        |     |     |            | GAGANI                      |
| 個人定員      | 40             | 40   | 40  | 50  | 50     | 50                        | 50            | 50     | 50  | 40  | 40         | 40                          |

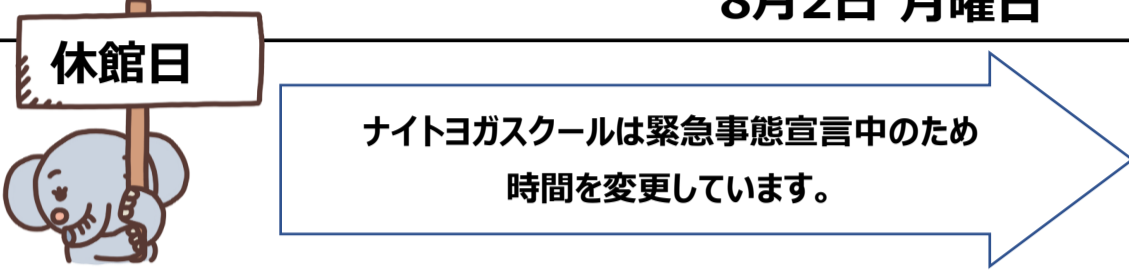
【コース表示例】

- ⇒ 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ご確認ください。

※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。  
 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）

| 8月1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  | <b>改修工事</b>  |                  |                  |  |
| 会議室   |  |                  |                  |  |
| 8月2日 月曜日                                      |  |                  |                  |  |
|   |  |                  |                  | 【当日抽選】<br>★1クラス★ 受付／17時～17時40分<br>開催時間／18時～18時50分<br>★2クラス★ 受付／18時～18時40分<br>開催時間／19時～19時50分 |
|   | ナイトヨガスクールは緊急事態宣言中のため<br>時間を変更しています。  |                  |                  |  |
| 8月3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  | <b>改修工事</b>  |                  |                  |  |
| 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<br>フィジカルトレーニング／はじめてリズム                             |                  |                  | 芦原会館   |
| 8月4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  | <b>改修工事</b>  |                  |                  |  |
| 会議室   | ゆるゆるストレッチ  | 太極拳白石会           | さわやか体操クラブ        | ナイトヨガスクール  |
| 8月5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  | <b>改修工事</b>  |                  |                  |  |
| 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          |  |
| 8月6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  | <b>改修工事</b>  |                  |                  |  |
| 会議室   | ヨガスクール   | フラレイククナ          |                  | 芦原会館   |
| 8月7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  | <b>改修工事</b>  |                  |                  |  |
| 会議室   | 調布チアリーディングクラブ  | 北ノ台お楽しみピンポンクラブ   |                  | 芦原会館   |
| 8月8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  | <b>改修工事</b>  |                  |                  |  |
| 会議室   | 調布チアリーディングクラブ  |                  |                  |  |
| 8月9日 月曜日 <span style="color: red;">(休)</span> |  |                  |                  |  |
|   | 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  | <b>改修工事</b>  |                  |                  |  |
| 会議室   |  |                  |                  |  |

※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。

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）

| 8月10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    | <b>改修工事</b>  |                  |                  |                  |
| 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<br>フィジカルトレーニング／はじめてリズム |                  |                  | 芦原会館             |
| 8月11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    | <b>改修工事</b>  |                  |                  |                  |
| 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        |
| 8月12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    | <b>改修工事</b>  |                  |                  |                  |
| 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        | 調布チアリーディングクラブ    |
| 8月13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    | <b>改修工事</b>  |                  |                  |                  |
| 会議室       | ヨガスクール   |                  |                  | 芦原会館             |
| 8月14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    | <b>改修工事</b>  |                  |                  |                  |
| 会議室       | 調布チアリーディングクラブ  |                  |                  | 芦原会館             |
| 8月15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    | <b>改修工事</b>  |                  |                  |                  |
| 会議室       |  |                  |                  |                  |

**【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。