

団体予約の変更によって、個人利用のスケジュールが変更となる場合があります。ホームページ・電話でご確認ください。

(調布市総合体育館 042-481-6221)

11月1日 月曜日				
	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;">休館日</div> <div>                     ナイトヨガスクール・フィットボクシング60は、令和4年3月末まで下記の時間で開催します。                      ナイトヨガスクール1クラス/18:00-18:50 ナイトヨガスクール2クラス/19:00-19:50                      フィットボクシング60/19:00-20:00                 </div> </div>			
大体育室				
小体育室				
会議室				
11月2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	個バド3   個卓球8	個バド3   個卓球8   バド連盟	個バド3   個卓球8   エレガンス	個バド4   電通大ハンド
小体育室	サンライズ   ダッシュA	フィジカルトレーニング・ビギナーズエアロ	深大寺卓球同好会	個卓球8
会議室	フラプアメリア	グラウンド・ゴルフ協会	筋コンディショニング	芦原会館
11月3日 水曜日 (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	第61回調布市民体育祭バレーボール競技 6人制一般男女の部			個バド6   ツナ60g
小体育室	個卓球8	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室		太極拳白石会		
11月4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	個バド3   パロット   レバレ連盟	個バド3   個卓球7   朝日クラブ	個バド3   個卓球8   シャトルピック	個バド3   MC   ツナ60g
小体育室	個卓球8	転倒予防・ビギナーズエアロ	さわやか体操クラブ	個卓球8
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	
11月5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	個バド3   個卓球7   CHOFUクラブ	個バド3   個卓球8   セキレイ	個バド3   個卓2 鉄棒   コスモス	個バド3   個卓球7   キアロスクーロ
小体育室	Tぷろじえくと	ウォーキング	ボルトトレーニング	フィットボクシング60
会議室	ヨガスクール	フラレイククナ	ルーシーダットン	芦原会館
11月6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	FC東京あおぞらサッカースクール		個バド4   ミニバススクール	個バド7   飛猿
小体育室	個卓球8	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室	くすの木会	フロアボール協会	バニラ	芦原会館
11月7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	個バド6   インディアカ連盟	個バド7   布田小バド	個バド6   MV調布	フロアボールリーグ
小体育室	調布太極拳同好会	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室				
11月8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	個バド3   個卓球7   チームCOM	個バド3   個卓球7   クラブP	個バド3   個卓球7   さくら	個バド3   個卓球7   個バスケ
小体育室	胡桃   9・6	体幹バランス・はじめてリズム	背骨コンディショニング	FLAT HILL
会議室	ストレッチポール・バランスボール	ストレッチポール	おとこの筋トレ	フリッパーズ
11月9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	個バド3     バレースクール	個バド3   個卓球8   バド連盟	個バド3   個卓球8   エレガンス	個バド3   個卓球8   地球防衛軍
小体育室	個卓球8	フィジカルトレーニング・ビギナーズエアロ	深大寺卓球同好会	FLAT HILL
会議室	フラプアメリア	太極拳チーシー会	筋コンディショニング	芦原会館

団体予約の変更によって、個人利用のスケジュールが変更となる場合があります。また、緊急事態宣言等によりプログラムの開始時間が変更になる場合があります。ホームページ・電話でご確認ください。（調布市総合体育館 042-481-6221）

11月10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	個バド3   個卓球7   卓球スクール	個バド3   個卓球7   クラブP	個バド3   個卓球7   バウンドテニス	個バド3   個卓球7   調布RG
小体育室	つくも会	チェアエクササイズ・にこにこ体操	Kid'sチャレンジ体操スクール	FLAT HILL
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
11月11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	個バド3   レバレ連盟   パロット	個バド3   個卓球8   スワロー	個バド3   個卓球8   エレガンス	個バド4   HC調布ジュニア
小体育室	個卓球8	転倒予防・ビギナーズエアロ	さわやか体操クラブ	個卓球8
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	
11月12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	個バド3   個卓球8   バドスクール	個バド3   個卓球8	個バド3   個卓2 鉄棒   コスモス	個バド3   個卓球7   北クラブ
小体育室	Tぷろじえくと	ウォーキング	ボルトトレーニング	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
11月13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	個バド6   チェリース	個バド6   ツナ60g	個バド6   個卓球8	個バド4   ハッピークラブ
小体育室	個卓球8	個卓球8	つつじヶ丘スポーツ少年団	個卓球8
会議室	調布チアリーディングクラブ		バナラ	芦原会館
11月14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	第61回調布市民体育祭 卓球競技一般個人戦の部 ※ランニングコース開放なし			個バド6
小体育室	調布太極拳同好会	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室				
11月15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	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-right: 10px;"> <b>休館日</b> </div> <div>                     ナイトヨガスクール・フィットボクシング60は、令和4年3月末まで下記の時間で開催します。                      ナイトヨガスクール1クラス/18:00-18:50 ナイトヨガスクール2クラス/19:00-19:50                      フィットボクシング60/19:00-20:00                 </div> </div>			
小体育室				
会議室				

**【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。
- ③各種大会については参加者及び関係以外の入場（観覧）はできません。

**【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。

※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

11月1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;"> <b>休館日</b> </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;">                 中上級スイミングスクールは                  令和4年3月末まで                  18:30-20:00開催となります。             </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												

11月2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						14:30-15:30						
6コース						インジョイアクア		三鷹中				フリッパーズ
個人定員	40	40	40	32	24	24	24	32	32	24	24	24

11月3日 水曜日 (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			ひらめ会			GAGANI		明大明治水泳部				
個人定員	32	32	32	32	32	32	32	32	32	50	50	50

11月4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	9:20-9:50 水中ウォーキング											
6コース			楽水会			アクアビクスJJ		明大明治水泳部				GAGANI
個人定員	24	40	40	50	32	32	24	24	24	24	24	24

11月5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	9:10-9:50 ヌードル											
6コース			マーメイド		金魚		14:30-15:30 インジョイアクア		調布北高校			おととと
個人定員	32	32	32	32	24	24	24	32	32	32	32	32

11月6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	32	32	32	24	24	24	24	24	32	32	32	32

11月7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	32	32	32	50	50	50	32	32	32	32	32	32

11月8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	9:20-9:50 水中ウォーキング											
6コース												
個人定員	24	40	40	50	32	32	32	32	32	24	24	24

11月9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	40	40	40	32	24	24	24	32	32	24	24	24

緊急事態宣言等によりプログラムの開始時間に変更になる場合があります。ホームページ・電話でご確認ください。

11月10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	9:20-9:50 水中ウォーキング					14:00-15:00 水中運動			三鷹中			18:30-20:00 中上級スイミングスクール
6コース				グッピー								
個人定員	24	50	32	32	24	24	32	32	32	24	24	24
11月11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									ファースト			
5コース	9:20-9:50 水中ウォーキング								明大明治水泳部			GAGANI
6コース		薬水会				アクアピクスJJ						
個人定員	24	40	40	50	40	32	24	24	24	24	24	24
11月12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						14:30-15:30 インジョイアクア			三鷹中			
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	24	24	32	32	32
11月13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13:30-15:00 / Bクラス15:30-17:00						
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	32	32	32	24	24	24	24	24	32	32	32	32
11月14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		10:00-12:00 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
11月15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: 20px; text-align: center;">                     中上級スイミングスクールは                      令和4年3月末まで                      18:30-20:00開催となります。                 </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												

【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。