

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。電話でご確認ください。

(調布市総合体育館 042-481-6221)

7月1日 月曜日

休館日



大体育室防火戸更新工事

7月1日(月)～12日(金) 大体育室使用不可

※個人バドミントン利用できません／個人卓球は団体利用により変更あり(事前にお問合せください)



7月2日 火曜日

1公開目(9:00-11:45) 2公開目(12:00-14:45) 3公開目(15:00-17:45) 4公開目(18:00-20:45)

大体育室	大体育室防火戸更新工事				
小体育室	サンライズ	9・6	シェイプアップバランスボール・ビギナーズエアロ	深大寺卓球同好会	FLAT HILL
会議室	エレガンス		体幹強化トレーニング		芦原空手

7月3日 水曜日

1公開目(9:00-11:45) 2公開目(12:00-14:45) 3公開目(15:00-17:45) 4公開目(18:00-20:45)

大体育室	大体育室防火戸更新工事				
小体育室	つくも会	チエリクラブ	チエアイクササイズ・にこにこ体操	ジャクパススポーツスクール	ナイトヨガスクール
会議室	わかばの会		太極拳白石会		

7月4日 木曜日

1公開目(9:00-11:45) 2公開目(12:00-14:45) 3公開目(15:00-17:45) 4公開目(18:00-20:45)

大体育室	大体育室防火戸更新工事				
小体育室	ウエズディ	フレンド卓球クラブ	転倒予防・ビギナーズエアロ	さわやか体操クラブ	リラックスコンテンポラリーダンス・ボディメイクジャズダンス
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

7月5日 金曜日

1公開目(9:00-11:45) 2公開目(12:00-14:45) 3公開目(15:00-17:45) 4公開目(18:00-20:45)

大体育室	大体育室防火戸更新工事				
小体育室	卓球スクール		ヘルシーウォーキング	ボールトレーニング	ファットバーニングエアロビクス
会議室	ヨガスクール		フラレイククナ		芦原空手

7月6日 土曜日

1公開目(9:00-11:45) 2公開目(12:00-14:45) 3公開目(15:00-17:45) 4公開目(18:00-20:45)

大体育室	大体育室防火戸更新工事				
小体育室	フィットボクシング60・わんぱく親子体操	N卓球クラブ	上ノ原サンデー	FLAT HILL	個卓球8
会議室	くすの木会				芦原空手

7月7日 日曜日

1公開目(9:00-11:45) 2公開目(12:00-14:45) 3公開目(15:00-17:45) 4公開目(18:00-20:45)

大体育室				
小体育室	東京都知事選挙 ※18:00～ランニングコース開放なし			
会議室				

7月8日 月曜日

1公開目(9:00-11:45) 2公開目(12:00-14:45) 3公開目(15:00-17:45) 4公開目(18:00-20:45)

大体育室	大体育室防火戸更新工事				
小体育室	燦桜卓球クラブ	9・6	バランスボールエクササイズ・体幹バランス	はじめてリズム・ピラティス	FLAT HILL
会議室	背骨コンディショニング			ストレッチポールエクササイズ	

7月9日 火曜日

1公開目(9:00-11:45) 2公開目(12:00-14:45) 3公開目(15:00-17:45) 4公開目(18:00-20:45)

大体育室	大体育室防火戸更新工事				
小体育室	サンライズ	EPPC	シェイプアップバランスボール・ビギナーズエアロ	深大寺卓球同好会	FLAT HILL
会議室			体幹強化トレーニング		芦原空手

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。電話でご確認ください。

(調布市総合体育館 042-481-6221)

7月10日 水曜日				
	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	大体育室防火戸更新工事			
小体育室	つくも会	チエリクラブ	チエアイクササイズ・にこにこ体操	ジャクパススポーツスクール
会議室	わかばの会	盲卓球	盲卓球	ナイトヨガスクール
7月11日 木曜日				
	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	大体育室防火戸更新工事			
小体育室	9・6	フレンド卓球クラブ	転倒予防・ビギナーズエアロ	さわやか体操クラブ
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	
7月12日 金曜日				
	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	大体育室防火戸更新工事			
小体育室	卓球スクール	ヘルシーウォーキング	ボルトレーニング	ファットバーニングエアロビクス
会議室	ヨガスクール	フラレイクナ	芦原空手	
7月13日 土曜日				
	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	ジュニア育成地域推進事業 ミニバスケットボール審判講習会			
小体育室	フィットボクシング60・わんぱく親子体操	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室	ジュニア育成地域推進事業 ミニバスケットボール審判講習会			芦原空手
7月14日 日曜日				
	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	第83回加盟団体前期リーグ戦 女子の部 (卓球)			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				
7月15日 月曜日 (祝)				
	1公開目 (9:00-11:45)	2公開目 (12:00-14:45)	3公開目 (15:00-17:45)	4公開目 (18:00-20:45)
大体育室	第25回みんなDE交流大会 (フロアボール) ※ランニングコース開放なし			個バド6
小体育室	個卓球8	個卓球8	個卓球8	個人バスケ
会議室				芦原空手

【個人利用について】

- ①表記・・・個バド3/個人バドミントン3面, 個卓球8/個人卓球8台, 個人バスケ/個人バスケットゴール2基
- ②定員・・・バドミントン/1グループ (1面) 最大10人, 卓球/1グループ (1台) 最大10人, バスケットボール/定員なし
- ③個人バドミントン, 個人卓球は当日各公開の15分前に抽選します。

受付時間内 (※) に代表者が受付名簿に使用するメンバーの名前を記入してください。

受付時にメンバー全員が揃っていても抽選に参加できますが、当選した場合は受付したメンバーのみでの利用となります。

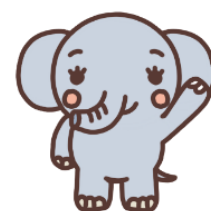
抽選後, 空きのある場合は先着順となります。

※1公開目/午前8時30分～8時45分, 2公開目/午前9時～11時45分, 3公開目/正午～午後2時45分, 4公開目/午後3時～5時45分

- ④個人バスケットボールは抽選せずに利用できます。

- ⑤用具の貸出しを行っております。バドミントン (ラケット・シャトル), 卓球 (ラケット・ボール), バスケットボール (ボール)


総合体育館ご利用方法, 各種プログラム・スクールの掲載など
HPをご覧ください。



スポーツ協会HP

※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

プール休憩時間／9:55～10:05, 11:55～12:05, 13:55～14:05, 15:55～16:05, 17:55～18:05

7月1日 月曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース							
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>休館日</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; border-radius: 10px;"> <p>中上級スイミングスクールは7月より 19:00～20:30開催となります</p> </div> </div>							
7月2日 火曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース				14:30-15:30			
5コース		ひらめ会		インジョイ アクア			フリッパーズ
6コース							
7月3日 水曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース	9:20-9:50			14:00-15:00			
5コース	水中	10:30-12:00		水中運動			19:00-20:30
6コース	ウォーキング	初心者スイミング					中上級スイミングスクール
7月4日 木曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース	9:20-9:50						
5コース	水中						
6コース	ウォーキング	希望の家		アクアピクスJJ	スイムチームファースト		
7月5日 金曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース				14:30-15:30			
5コース	9:10-9:55	マーメイド		インジョイ アクア	ドルフィンズ		おととと
6コース	ヌードル		金魚				
7月6日 土曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース				1クラス13:30～15:00／2クラス15:30～17:00			
5コース				ジュニアスイミングスクール			
6コース		ムソコロウ					
7月7日 日曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
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					
6コース							
7月8日 月曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース	9:20-9:50						
5コース	水中			そよかぜ	ふみ月		19:00-20:00
6コース	ウォーキング						スイム練習会
7月9日 火曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース				14:30-15:30			
5コース				インジョイ アクア			フリッパーズ
6コース							

※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

プール休憩時間／9:55～10:05, 11:55～12:05, 13:55～14:05, 15:55～16:05, 17:55～18:05

7月10日 水曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース	9:20-9:50 水中 ウォーキング			14:00-15:00 水中運動			19:00-20:30 中上級スイミングスクール
5コース		10:30-12:00 初心者スイミング	ひらめ会	ポコポコホッピング			
6コース							
7月11日 木曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース	9:20-9:50 水中						
5コース	ウォーキング	希望の家					
6コース					スイムチームファースト		
7月12日 金曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース				14:30-15:30			
5コース	9:10-9:55 ヌードル	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
6コース							
7月13日 土曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース				1クラス13:30～15:00／2クラス15:30～17:00			
5コース				ジュニアスイミングスクール			
6コース		ムツコロウ					
7月14日 日曜日							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
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					
6コース							
7月15日 月曜日 (祝)							
	9:00	10:05-11:55	12:05-13:55	14:05-15:55	16:05-17:55	18:05	18:30-20:30
1コース							
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース							

【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。
- * 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。



水中ウォーキング、インジョイアクア、水中運動、ヌードルトレーニング、スイム練習会、中上級スイミングスクール、サンデースイミングスクールは当日先着順でご参加いただけます。

総合体育館ご利用方法、各種プログラム・スクールの掲載などHPをご覧ください。



スポーツ協会HP