

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)

## 8月16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 | 個バド3   個卓球7   CHOFUクラブ | 個バド3   個卓球8   スワロー | 個バド3   個卓球8        | 個バド3   個卓球8   調布Jr.バド |
| 小体育室 | ウエズディ   FLAT HILL      | ヘルシーウォーキング         | ボルトトレーニング          | ファットバーニングエアロビクス       |
| 会議室  |                        |                    |                    | 芦原空手                  |

## 8月17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 | 個バド6   個卓球8       | 個バド7   エレガンス       | 個バド7   Jr.育成バド     | 個バド6   フロアボール協会    |
| 小体育室 | フィットボクシング60       | 個卓球8               | 個卓球8               | 個卓球8               |
| 会議室  |                   |                    |                    | 芦原空手               |

## 8月18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64回調布市民スポーツ大会 卓球競技 小中学生の部 |                    |                    | 個バド7   エトピリカ       |
| 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  |                            |                    |                    |                    |

## 8月19日 月曜日

|      | 休館日   |  |  |  |
|------|---|--|--|--|
| 大体育室 |  |  |  |  |
| 小体育室 |   |  |  |  |
| 会議室  |   |  |  |  |

## 8月20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 | 第39回レディースバドミントン大会 ※ランニングコース開放なし |                         |                    | 個バド4   地球防衛軍   野ばら |
| 小体育室 | 個卓球8                            | シェイプアップバランスボール・ビギナーズエアロ | 個卓球8               | 個卓球8               |
| 会議室  |                                 | 体幹強化トレーニング              |                    | 芦原空手               |

## 8月21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 | CHOFU SPORTSキャンプ 2024 |                    |                    | 個バド3   個卓球7   個人バスケ |
| 小体育室 | 個卓球8                  | チェアエクササイズ・にこにこ体操   | 個卓球8               | ナイトヨガスクール           |
| 会議室  | わかばの会                 | 太極拳白石会             |                    |                     |

## 8月22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 | 個バド3   個卓球7   レバレ連盟 | 個バド3   個卓球8   パロット | 個バド3   個卓球8   エレガンス | 個バド2   チェリーズ   HAPPY CLUB |
| 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           | 個卓球8                      |
| 会議室  |                     | フラホアピリ             |                     |                           |

## 8月23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 | 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   個卓球8   スワロー | 個バド3   個卓球7   個人バスケ |
| 小体育室 | Tぷろじえくと                | ヘルシーウォーキング         | ボルトトレーニング          | ファットバーニングエアロビクス     |
| 会議室  |                        | フラレイククナ            |                    | 芦原空手                |

## 8月24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 | 調布市ソフトバレー交流大会     |                    |                    | 個バド4   Belugaバスケ   |
| 小体育室 | フィットボクシング60       | 個卓球8               | 個卓球8               | 個卓球8               |
| 会議室  | くすのき会             |                    | バナナ                | 調布市バスケットボール協会      |

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。

| 8月25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      | チャレンジインディアカ大会       |                         |                       | 個バド7   バド連盟               |
| 小体育室      | 第64回調布市民スポーツ大会 水泳競技 |                         |                       | 個卓球8                      |
| 会議室       |                     |                         |                       |                           |
| 8月26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      | 個バド3   個卓球7   サカバス  | 個バド3   個卓球7   さくら       | 個バド3   個卓球8           | 個バド3   個卓球7   個人バスケ       |
| 小体育室      | 障害者スポーツ事業           | 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        | 芦原空手                      |
| 8月27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      | 個バド3   個卓球8   スワロー  | 個バド3   個卓球8   バド連盟      | 個バド3   個卓球8   パロット    | 個バド3   個卓球8   地球防衛軍       |
| 小体育室      | サンライズ   FLAT HILL   | 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                      |
| 8月28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      | 個バド3   個卓球8         | 個バド3   個卓球7   クラブPearl  | 個バド3   個卓球7   パウンドテニス | 個バド3   個卓球7   チームCOM      |
| 小体育室      | つくも会   N卓球クラブ       | チェアエクササイズ・にこにこ体操        | フレンド卓球クラブ             | ナイトヨガスクール                 |
| 会議室       | わかばの会               | 盲卓球                     | 盲卓球                   |                           |
| 8月29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      | 個バド3   スワロー   レバレ連盟 | 個バド3   個卓球8   エレガンス     | 個バド3   個卓球8           | 個バド2   チェリーズ   HAPPY CLUB |
| 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       |                     | フラホアピリ                  |                       | 調布少年空手道                   |
| 8月30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      | 個バド3   個卓球8         | 個バド3   個卓球8   セキレイ      | 個バド3   個卓球8   コスモス    | 個バド3   個卓球8   調布Jr.バド     |
| 小体育室      | ウエズディ   フレンド卓球クラブ   | 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       |                     | フラレイククナ                 |                       | 芦原空手                      |
| 8月31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      | 個バド6   個卓球8         | 個バド7   指導者講習会           | 個バド7   指導者講習会         | 個バド4   Belugaバスケ          |
| 小体育室      | フィットボクシング60         | 個卓球8                    | 個卓球8                  | 個卓球8                      |
| 会議室       | くすのき会               |                         |                       | 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せんが、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）




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

| 8月16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  |                           |             |             |   |             |       |                             |
| 5コース  | 9:10-9:55<br>ヌードル         |             |             | 14:30-15:30<br>インジョイ<br>アクア             |             |       |                             |
| 6コース  |                           |             |             |   |             |       |                             |
| 8月17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  |                           |             |             |   |             |       |                             |
| 5コース  |                           |             |             |   |             |       |                             |
| 6コース  |                           |             |             |   |             |       |                             |
| 8月18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  |                           |             |             |   |             |       |                             |
| 6コース  |                           |             |             |   |             |       |                             |
| 8月19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  |                           |             |             |   |             |       |                             |
|  休館日 |                           |             |             | 中上級スイミングスクールは7月より<br>19:00～20:30開催となります |             |       |                             |
| 8月20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  |                           |             |             |   |             |       |                             |
| 5コース  |                           | GAGANI      |             | 14:30-15:30<br>インジョイ<br>アクア             |             |       | GAGANI                      |
| 6コース  |                           |             |             |   |             |       |                             |
| 8月21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<br>水中<br>ウォーキング |             |             | 14:00-15:00<br>水中運動                     |             |       |                             |
| 5コース  |                           | ひらめ会        | GAGANI      |   |             |       | 19:00-20:30<br>中上級スイミングスクール |
| 6コース  |                           |             |             |   |             |       |                             |
| 8月22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<br>水中<br>ウォーキング |             |             |   |             |       |                             |
| 5コース  |                           | 希望の家        |             | アクアビクスJJ                                | GAGANI      |       | フリッパーズ                      |
| 6コース  |                           |             |             |   |             |       |                             |
| 8月23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  |                           |             |             |   |             |       |                             |
| 5コース  | 9:10-9:55<br>ヌードル         |             |             | 14:30-15:30<br>インジョイ<br>アクア             |             |       |                             |
| 6コース  |                           |             |             |   | ドルフィンズ      |       | GAGANI                      |
| 8月24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  |                           |             |             |   |             |       |                             |
| 5コース  |                           |             |             |   |             |       |                             |
| 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

| 8月25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                |           |             |             |             |             |       |              |
| 6コース                |           |             |             |             |             |       |              |
| 第64回調布市民スポーツ大会 水泳競技 |           |             |             |             |             |       |              |
| 8月26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        |             |             |             |             |       | 19:00-20:00  |
| 6コース                | ウォーキング    |             |             | そよかぜ        |             |       | スイム練習会       |
| 8月27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       |             |       |              |
| 6コース                |           |             |             | アクア         |             |       |              |
| 8月28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 |             |       | 19:00-20:30  |
| 5コース                | 水中        |             |             | 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                | ウォーキング    | ひらめ会        |             |             |             |       |              |
| 8月29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        |             | アクアビクスJJ    |             |       |              |
| 8月30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 |             |             | インジョイ       |             |       |              |
| 6コース                | ヌードル      |             |             | アクア         | ドルフィンズ      |       | GAGANI       |
| 8月31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                |           |             |             |             |             |       |              |
| 5コース                |           |             |             |             |             |       |              |
| 6コース                |           | GAGANI      |             |             |             |       |              |

【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。

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