

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)

11月1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2 卓球スクール チームCOM	個バド3 個卓球8 セキレイ	個バド3 個卓8	個バド3 個卓球7 調布RG
小体育室	個卓球8	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	フライククナ		芦原空手

11月2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 飛猿	個バド7 Jr.育成バド	個バド7 飛猿
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				芦原空手

11月3日 日曜日 (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	(市)インディアカ競技 個バド5	(市)インディアカ競技 個バド5	(市)インディアカ競技 個バド5	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4日 月曜日 (休)

	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 バスケットボール競技 小学生の部 ※ランニングコース開放なし			
小体育室	個卓球8	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室				芦原空手

11月5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 エレガンス サカバ深大寺	個バド4 地球防衛軍 野ばら
小体育室	障害者スポーツ事業	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

11月6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7 バレスクール	個バド3 個卓球7 クラブPearl	個バド3 個卓球7 バウンドテニス	個バド3 個卓球7 個人バスケ
小体育室	つくも会 チェリークラブ	チェアエクササイズ・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		太極拳白石会		

11月7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 エレガンス	個バド3 個卓球8 パロット	個バド3 個卓球7 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	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		

11月8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 卓球スクール	個バド3 個卓球8 セキレイ	個バド3 個卓8 コスモス	個バド3 個卓球7 個人バスケ
小体育室	ウエズディ Tぷろじえくと	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			芦原空手

11月9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	障害者スポーツ からだをうごかすぞう			調布市スポーツ少年団
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	くすのき会			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)

11月10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 バスケットボール競技 小学生の部 ※ランニングコース開放なし			
小体育室	上級救命講習会			
会議室				
11月11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8	個バド3 個卓球7 さくら	個バド3 個卓球7 サカバ深大寺	個バド3 個人バスケ 調布Jr.バド
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	個卓球8
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
11月12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 バドスクール	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	トッチビー	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	調布市レディースバレーボール連盟	体幹強化トレーニング		芦原空手
11月13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7 バレスクール	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 チェリークラブ	チェアエクササイズ・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		山茶花の会	山茶花の会	
11月14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 スワロー	個バド3 個卓球8 パロット	個バド3 個卓球8
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	リラクソ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	初心者バレーンスクール	フラホアピリ		調布少年空手道
11月15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2 卓球スクール CHOFUクラブ	個バド3 個卓球8 セキレイ	個バド3 個卓8 コスモス	個バド3 個卓球8 調布Jr.バド
小体育室	個卓球8	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	フラレイクナ		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。

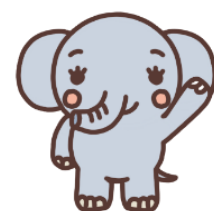
抽選後，空きのある場合は先着順となります。

※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

11月1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		インジョイ アクア	三鷹中		おととと
6コース			金魚				

11月2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			GAGANI
6コース		ムツコロウ					

11月3日 日曜日 (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		10:00～12:00 サンデースイミング					GAGANI
6コース							

11月4日 月曜日 (休)

	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
6コース							

11月5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			
6コース							

11月6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							
5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
6コース			グッピー				

11月7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							
5コース	9:20-9:50 水中 ウォーキング						GAGANI
6コース				アクアJJ	ファースト		

11月8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	三鷹中		
5コース	9:10-9:55 ヌードル	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			金魚				

11月9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			GAGANI
6コース		ムツコロウ					

※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

11月10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		10:00～12:00 サンデースイミング					
6コース						GAGANI	
11月11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 水中 ウォーキング				三鷹中 16:30～17:50 ジュニアスイミング		19:00-20:00 スイム練習会
5コース				そよかぜ			
6コース							
11月12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 インジョイ アクア			
5コース							
6コース							
11月13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	ポコポコホッピング		
5コース			グッピー				19:00-20:30 中上級スイミングスクール
6コース							
11月14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 ウォーキング						
5コース		ファースト			ファースト		
6コース							フリッパーズ
11月15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 インジョイ アクア			
5コース	9:10-9:55 ヌードル	マーメイド	金魚		三鷹中 ドルフィンズ		おととと
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