

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)

## 12月16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8          | 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 | 障害者スポーツ事業         | 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                   |

## 12月17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4   野ばら   地球防衛軍 |
| 小体育室 | あやめクラブ               | 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            | 個卓球8               |
| 会議室  |                      | 体幹強化トレーニング              |                     | 芦原空手               |

## 12月18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   バウンドテニス     | 個バド3   個卓球7   個人バスケ |
| 小体育室 | Tぷろじえくと   チェリークラブ | 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                 |                    |                     |

## 12月19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   レバレ連盟   スワロー | 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3   チェリーズ   染地同好会 |
| 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              | 個卓球8                 |
| 会議室  |                     | フラホアピリ             |                     | 調布少年空手道              |

## 12月20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8   ホールトレーニング | 個バド3   個卓球8   Jr.育成バド |
| 小体育室 | 障害者スポーツ事業              | ヘルシーウォーキング         | 障害者スポーツ施設利用促進研修会       | ファットバーニングエアロビクス       |
| 会議室  |                        | フラレイクナ             |                        | 芦原空手                  |

## 12月21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 | シニアスポーツ振興事業 調布市シニア卓球交流大会 |                    | 個バド4   Belugaバスケ   | 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・わんぱく親子体操     | 個卓球8               | 個卓球8               | 個卓球8               |
| 会議室  | くすの木会                    |                    | バニラ                | 芦原空手               |

## 12月22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 | 児童館ドッジビー大会 ※ランニングコース開放なし |                    |                    | 個バド7   バド連盟        |
| 小体育室 |                          |                    |                    | 個卓球8               |
| 会議室  |                          |                    |                    |                    |

## 12月23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 | 9・6   燦桜卓球クラブ     | 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                   |

## 12月24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   セキレイ | 個バド3   個卓球8   スワロー      | 個バド3   個卓球7   サカバ深大寺 | 個バド3   トマト2        |
| 小体育室 | FLAT HILL   サンライズ  | 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             | 個卓球8               |
| 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。

## 12月25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   バウンドテニス | 個バド3   個卓球7   CHOFUクラブ |
| 小体育室 | つも会               | チエアイクササイズ・にこにこ体操       | FLAT HILL             | ナイトヨガスクール              |
| 会議室  | わかばの会             | 山茶花の会                  | 山茶花の会                 |                        |

## 12月26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3   トマト2   チェリーズ |
| 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      | FLAT HILL           | 個卓球8                |
| 会議室  |                     | フラホアピリ             |                     |                     |

## 12月27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   個卓球8   スワロー | 個バド3   個卓球8   スワロー | 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 | Tぷろじえくと            | ヘルシーウォーキング         | ボールトレーニング          | フットバーニングエアロビクス      |
| 会議室  |                    |                    |                    | 芦原空手                |

## 12月28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6   K・O・G       | 個バド4   ナンタマピクルス    | 個バド7   ペンギンズ       |
| 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               |

## 12月29日 日曜日

|      | 年末年始休館<br>令和6年12月29日（日）～令和7年1月3日（金）<br>※1月4日（土）から通常営業となります。 |  |  |  |
|------|---|--|--|--|
| 大体育室 |   |  |  |  |
| 小体育室 |   |  |  |  |
| 会議室  |   |  |  |  |

## 12月30日 月曜日

|      | 年末休館   |  |  |  |
|------|--|--|--|--|
| 大体育室 |  |  |  |  |
| 小体育室 |  |  |  |  |
| 会議室  |  |  |  |  |

## 12月31日 火曜日

|      | 年末休館   |  |  |  |
|------|--|--|--|--|
| 大体育室 |  |  |  |  |
| 小体育室 |  |  |  |  |
| 会議室  |  |  |  |  |

## 【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

| 12月16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        |             |             |             | 16:30～17:50 |       | 19:00-20:00  |
| 6コース       | ウォーキング    |             |             |             | ジュニアスイミング   |       | スィム練習会       |
| 12月17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       |             |       | GAGANI       |
| 6コース       |           |             |             | アクア         |             |       |              |
| 12月18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        |             |       | 中上級スイミングスクール |
| 6コース       | ウォーキング    |             | グッピー        |             |             |       |              |
| 12月19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        |             |             |             |             |       | GAGANI       |
| 6コース       | ウォーキング    | ファースト       |             | アクアJJ       | ファースト       |       |              |
| 12月20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      | マーメイド       | 金魚          | アクア         | ドルフィンズ      |       | おととつと        |
| 12月21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       |           | ムツコロウ       |             |             | GAGANI      |       |              |
| 12月22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 |             |             |             |       |              |
| 6コース       |           | サンデースイミング   |             |             |             |       |              |
| 12月23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        | ふみ月         |       | スィム練習会       |
| 12月24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       |             |       | GAGANI       |
| 6コース       |           |             |             | アクア         |             |       |              |

※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

| 12月25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                  |             |             | 14:00-15:00<br>水中運動         |             |       | 19:00-20:30<br>中上級スイミングスクール |
| 5コース       | ウォーキング                           |             | グッピー        |                             | ポコポコホッピング   |       |                             |
| 6コース       |                                  |             |             |                             |             |       |                             |
| 12月26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                  |             |             |                             |             |       | GAGANI                      |
| 5コース       | ウォーキング                           |             |             |                             | ファースト       |       |                             |
| 6コース       |                                  |             |             |                             |             |       |                             |
| 12月27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<br>インジョイ<br>アクア |             |       | GAGANI                      |
| 5コース       | 9:10-9:55<br>ヌードル                | マーメイド       | 金魚          |                             | ドルフィンス      |       |                             |
| 6コース       |                                  |             |             |                             |             |       |                             |
| 12月28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       |                                  |             |             | GAGANI                      |             |       |                             |
| 6コース       |                                  | ムッコロウ       |             |                             |             |       |                             |
| 12月29日 日曜日 |                                  |             |             |                             |             |       |                             |
| 1コース       | <b>年末年始休館</b>                    |             |             |                             |             |       |                             |
| 2コース       | <b>令和6年12月29日（日）～令和7年1月3日（金）</b> |             |             |                             |             |       |                             |
| 3コース       | ※1月4日（土）から通常営業となります。             |             |             |                             |             |       |                             |
| 4コース       |                                  |             |             |                             |             |       |                             |
| 5コース       |                                  |             |             |                             |             |       |                             |
| 6コース       |                                  |             |             |                             |             |       |                             |
| 12月30日 月曜日 |                                  |             |             |                             |             |       |                             |
| 1コース       | <b>年末休館</b>                      |             |             |                             |             |       |                             |
| 2コース       |                                  |             |             |                             |             |       |                             |
| 3コース       |                                  |             |             |                             |             |       |                             |
| 4コース       |                                  |             |             |                             |             |       |                             |
| 5コース       |                                  |             |             |                             |             |       |                             |
| 6コース       |                                  |             |             |                             |             |       |                             |
| 12月31日 火曜日 |                                  |             |             |                             |             |       |                             |
| 1コース       | <b>年末休館</b>                      |             |             |                             |             |       |                             |
| 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。

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