

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8	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	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

## 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	チエアエクササイズ・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   個卓球8   トマト2
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	FLAT HILL
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			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8	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 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	個卓球8	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4 Red Wings
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	個バド3 個卓球7 サカバス深大寺	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 令和6年12月29日(日)～令和7年1月3日(金) ※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	三鷹中		
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J	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							GAGANI
6コース		ムツゴロウ					
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			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		ポコポコホッピング		
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						
5コース	水中						
6コース	ウォーキング				ファースト		
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			
5コース	9:10-9:55			インジョイ			GAGANI
6コース	ヌードル	マーメイド	金魚	アクア	ドルフィンス		
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		ムツコロウ					
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