

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)

1月1日 水曜日 (祝)

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)より通常営業/6日(月)は開館いたします。

大体育室
小体育室
会議室

1月2日 木曜日

年始休館

1月3日 金曜日

年始休館

★お知らせ★

プール受付後方の公衆電話は
1月20日に撤去となります。
ご不便をお掛け致しますがご理解
いただきますようお願いいたします。

★キネシオテーピング講座★

令和7年1月18日(土)
正午～午後3時(3時間)
対象 15歳以上(中学生除く)
参加費 1,000円(教材費含む)
定員 20人(先着順)
申込は1月8日(水)までにスポーツ
協会へ
TEL 042-481-6221



大体育室
小体育室
会議室

大体育室
小体育室
会議室

1月4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6 K・O・G	個バド4 なないろバレー
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

1月5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	個バド4 Belugaバスケット	個バド6 個卓球8	個バド7 飛猿	フロアボールリーグ
小体育室	個卓球8	上ノ原サンデー FLAT HILL	個卓球8	個卓球8
会議室				

1月6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 CHOFUクラブ	個バド3 個卓球7 サカバス深大寺	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

1月7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	レディース初打ち大会 個バド5	レディース初打ち大会 個バド5	個バド3 個卓球8	個バド4 石原PTA
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	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

1月8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	つくも会 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		山茶花の会	山茶花の会	

1月9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 個卓球8 トマト2
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	FLAT HILL
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

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)

1月10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 個卓球8 コスモス	個バド3 個卓球7 個人バスケ
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
1月11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 個卓球8	個バド4 ミニバススクール	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	卓球技術講習会		個卓球8
会議室			バナナ	芦原空手
1月12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	個バド4 ASTERISK	個バド6 個卓球8	個バド6 上ノ原ドルフィン	調布市スポーツ少年団
小体育室	個卓球8	上ノ原サンデー EPPC	個卓球8	個卓球8
会議室				
1月13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	ナイスミドル&ヤングフロアボール大会 ※ランニングコース開放なし		個バド6 ビックルボールクラブ	個バド6 個人バスケ
小体育室	個卓球8	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室			調布市フロアボール協会	芦原空手
1月14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7 サカバ深大寺	個バド3 個卓球7 北ノ台フェニックス
小体育室	さつきクラブ	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	FLAT HILL
会議室		体幹強化トレーニング		芦原空手
1月15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	つくも会 チェリークラブ	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		太極拳白石会		

【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

1月1日 水曜日 (祝)

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)より通常営業/6日(月)は開館いたします。

1月2日 木曜日

年始休館



1月3日 金曜日

年始休館



★お知らせ★

プール受付後方の公衆電話は
 1月20日に撤去となります。
 ご不便をお掛け致しますがご理解
 いただきますようお願いいたします。

★キネシオテーピング講座★

令和7年1月18日(土)
 正午～午後3時(3時間)
 対象 15歳以上(中学生除く)
 参加費 1,000円(教材費含む)
 定員 20人(先着順)
 申込は1月8日(水)までにスポーツ
 協会へ
 TEL 042-481-6221



1月4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							

1月5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		GAGANI			GAGANI		
6コース							

1月6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				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	ウォーキング						
6コース							

1月7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					三鷹中		
6コース							

1月8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			14:00-15:00 水中運動	ポコポコホッピング		19:00-20:30 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				
6コース							

1月9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	ファースト		アクアJJ	ファースト		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

1月10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				インジョイ			GAGANI
6コース	ヌードル	マーメイド	金魚	アクア	ドルフィンズ		
1月11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					
1月12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					GAGANI
6コース		サンデースイミング					
1月13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							GAGANI
6コース							
1月14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			三鷹中
6コース				アクア			
1月15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			14:00-15:00			19:00-20:30
6コース	水中ウォーキング		グッピー	水中運動	16:30～17:50		中上級スイミングスクール
					ジュニアスイミング		

【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