

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)

## 4月1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7	個バド3   Aboo   地球防衛軍
小体育室	サンライズ   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		調布市グラウンド・ゴルフ協会		芦原空手

## 4月2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4   バウンドテニス	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	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		

## 4月3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4   個卓球7   朝日クラブ	個バド3   個卓球8   エレガンス	個バド3   ONE'S   トマト2
小体育室	9・6	転倒予防・ビギナーズエアロ	フレンド卓球クラブ   FLAT HILL	個卓球8
会議室		フラホアピリ	さわやか体操クラブ	

## 4月4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   コスモス	個バド3   個卓球7   HAPPY CLUB
小体育室	つつじヶ丘スポーツ少年団	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		フラレイクナ		芦原空手

## 4月5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   CHOFUクラブ	個バド6   K・O・G	個バド4   WAVY'S
小体育室	ラン&フィットエアロビクス・わんぱく親子体操	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

## 4月6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6   個卓球8	個バド6   ビックルボールクラブ	個バド6   個卓球8	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	つつじヶ丘スポーツ少年団	個卓球8
会議室				

## 4月7日 月曜日

	休館日			
大体育室				
小体育室				
会議室				

## 4月8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	個バド4   地球防衛軍   野ばら
小体育室	サンライズ   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	個卓球8
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

## 4月9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   調布RG
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	わかばの会	山茶花の会	山茶花の会	

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。

(調布市総合体育館 042-481-6221)

4月10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   トマト2   なないろバレー
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	調布少年空手道	
4月11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7   HAPPY CLUB
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		フラレイクナ		芦原空手
4月12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   フロアボール協会	個バド3   Jr.育成バド   フロアボール協会	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			バナナ	芦原空手
4月13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6   TKC	個バド6   ビックルボールクラブ	個バド4   Belugaバスケ	個バド4   Beluga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				
4月14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   チームCOM	個バド3   個卓球7   さくら	個バド3   個卓球7	個バスケ   個卓球8   Sunny
小体育室	フラオハナ	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
4月15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   北ノ台フェニックス   地球防衛軍
小体育室	あやめクラブ   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	個卓球8
会議室		体幹強化トレーニング		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。

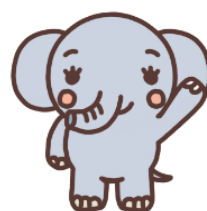
抽選後，空きのある場合は先着順となります。

※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

## 4月1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			

## 4月2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		グッピー	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						

## 4月3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		アクアJJ	ファースト		フリッパーズ

## 4月4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	9:10-9:55						
4コース				14:30-15:30			
5コース		マーメイド		インジョイ	ドルフィンズ		GAGANI
6コース	ヌードル		金魚	アクア			

## 4月5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					

## 4月6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					

## 4月7日 月曜日

1コース	休館日						
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース							

## 4月8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			

## 4月9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		グッピー	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						

※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

4月10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			ファースト		
4月11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	9:10-9:55						
3コース							
4コース				14:30-15:30			
5コース		マーメイド		インジョイ	ドルフィンズ		
6コース	ヌードル		金魚	アクア			
4月12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					
4月13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					
4月14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
4月15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			

【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