

5月16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	コスモス	個バド3	個卓球7	Jr.育成バド
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		
5月17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	わんぱく相撲練習会						個バド4	ミニバススクール	個バド5	アリとキリギリス		
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							バニラ			芦原空手		
5月18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4回ミニフロアボール春季大会 ※ランニングコース開放なし									個バド6	個卓球8	
小体育室	調布太極拳同好会			個卓球8			個卓球8			スポーツ少年団		
会議室												
5月19日 月曜日												
	休館日 											
大体育室												
小体育室												
会議室												
5月20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	地球防衛軍	野ばら
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				体幹強化トレーニング						芦原空手		
5月21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	バレースクール	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2	個人バスケ	調布RG
小体育室	Tぶろじえくと		チェリークラブ	チエアイクササイズ・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			太極拳白石会								
5月22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7	HAPPY CLUB
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			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			さわやか体操					
5月23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	コスモス	個卓球8	個人バスケ	HAPPY CLUB
小体育室	フラサークル ヒナノ			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		
5月24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	スポーツ少年団 バレーボールスクール						個バド4	ミニバススクール	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										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。

5月25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23回近隣地区交流親善バレーボール大会 ※ランニングコース開放なし									個バド7		バド連盟
小体育室	調布太極拳同好会			個卓球8			個卓球8			個卓球8		
会議室												
5月26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		個バド3	個卓球7	さくら	個バド3	個卓球7		個バド2	個人バスケ	Sunny
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		
5月27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4	調布北高男子バスケ		個バド3	個卓球8	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			個卓球8			FLAT HILL		
会議室	バナラ			体幹強化トレーニング						芦原空手		
5月28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		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8	調布Jr.バド
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			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					
5月29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	布田小バド	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	トマト2
小体育室	個卓球8			転倒予防・ビギナーズエアロ			フレンド卓球クラブ			FLAT HILL		
会議室	初心者バレトンスクール						調布少年空手道					
5月30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	コスモス	個バド3	個卓球8	Jr.育成バド
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		
5月31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	ラン＆フィットエアロビクス・わんぱく親子体操			上ノ原サンデー		N卓球クラブ	個卓球8			個卓球8		
会議室										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なく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）



スポーツ協会HP



調布市総合体育館／指定管理者 公益社団法人調布市スポーツ協会 TEL 042-481-6221

5月16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				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		GAGANI
5月17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			
6コース		ムツコロウ					
5月18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					
5月19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							
5月20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			
5月21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			18:30-20:30
5コース	水中	10:30-12:00	グッピー	水中運動	16:30～17:50		中上級スイミングスクール
6コース	ウォーキング	初心者スイミング			ジュニアスイミング		
5月22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			アクアJJ	ファースト		フリップーズ
5月23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				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		
5月24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		GAGANI		ジュニアスイミングスクール			GAGANI
6コース		ムツコロウ					

5月25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				GAGANI					
5月26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				三鷹中		19:00-20:00				
5コース	水中			そよかぜ	16:30～17:50		スィム練習会				
6コース	ウォーキング				ジュニアスイミング						
5月27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							
5月28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			18:30-20:30				
5コース	水中	10:30-12:00	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	初心者スイミング									
5月29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			アクアJJ							
5月30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				インジョイ	ドルフィンズ						
6コース	ヌードル			アクア							
5月31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		1クラス13:30～15:00／2クラス15:30～17:00							
6コース		ムツコロウ		ジュニアスイミングスクール		GAGANI					

- 【コース表示例】
- ⇒ 自由遊泳コース
- ⇒ 25m以上続けて泳ぐコース
- ⇒ 歩く方優先コース

※全コースクイックターンできます。

【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確認ください。

★インジョイアクア リニューアル！★
火曜日／アンチエイジングアクア「いつまでも若々しく」を
テーマに筋力トレーニング、ストレッチ
金曜日／機能改善・向上アクア「運動の原理原則」を
意識しながらフィジカルトレーニング
【火曜日・金曜日 14:30～15:30】

当日受付で
参加できます

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