

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)

10月1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	かもっこ	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			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	わかば第一事業所ダンス班			太極拳白石会								
10月2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	エレガンス	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	翔ちゃん
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			調布少年空手道					
10月3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	卓球スクール	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	Sunny
小体育室	EPPC		燦桜卓球クラブ	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		
10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4	OKYW		個バド4	Belugaバスケ		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										芦原空手		
10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	第65回市民スポーツ大会 9人制バレーボール競技 一般女子の部 ※ランニングコース開放なし									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			個卓球8			個卓球8		
会議室												
10月6日 月曜日												
	休館日 											
大体育室												
小体育室												
会議室												
10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	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	ナンタマビクルス	個バド3	チームCOM	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		
10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3	個卓球8	トマト2
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			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	わかば第一事業所ダンス班			山茶花の会			山茶花の会					
10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7	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			さわやか体操クラブ			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								

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)

10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3 個卓球7 卓球スクール	個バド3 個卓球7 チームCOM	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	EPPC フレンド卓球クラブ	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
10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	第38回ニッタクレディース卓球大会			個バド6
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			バニラ	芦原空手
10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	第65回調布市民スポーツ大会 バドミントン競技 団体戦 ※ランニングコース開放なし			個バド5
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				
10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	CHOFUうんどうプロジェクト	個バド10	個バド10	個バド10
小体育室	個卓球8	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室				
10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 チームCOM	個バド3 翔ちゃん 地球防衛軍
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		体幹強化トレーニング		芦原空手
10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 かもっこ	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	わかば第一事業所ダンス班	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。
受付時間内の申込数によってバドミントン・卓球の面数を調整する場合があります。申込抽選後， 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）

※ 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

10月1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		
10月2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		フリップーズ
10月3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		GAGANI
6コース	ヌードル		金魚	アクア			
10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				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					
10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		10:00~12:00			GAGANI		
6コース		サンデースイミング					
10月6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							
10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			
5コース				インジョイ			
6コース				アクア			
10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			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					
10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						
5コース	水中	ファースト					
6コース	ウォーキング	希望の家			ファースト		フリップーズ

※ 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

10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			
5コース				エンジョイ アクア			
6コース	ヌードル	マーメイド	金魚		ドルフィンズ		GAGANI
10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				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		GAGANI					
10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					
6コース		サンデースイミング				GAGANI	
10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							
6コース			GAGANI				
10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				エンジョイ アクア			
6コース							
10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	9:20-9:50			14:00-15:00			18:30-20:30
5コース	水中 ウォーキング	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		初心者スイミング			ジュニアスイミング		

【コース表示例】

⇒ ファミリーコース／初心者、水中歩行、ビート板使用の方、自由遊泳コース（コースロープと平行に遊泳）

⇒ ロングコース／25m以上続けて泳ぐコース、右側通行、ビート板使用不可

⇒ 水中歩行優先コース／歩く方優先コース、右側通行

※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。



水中ウォーキング、エンジョイアクア、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

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