

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)

## 11月1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	スポーツ少年団大会 卓球競技 ※ランニングコース開放なし		個バド6	個バド7 トマト2
小体育室	ラン&フィットエアロピクス・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

## 11月2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 バスケットボール競技 小学生の部 ※ランニングコース開放なし			
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				

## 11月3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	第65回市民スポーツ大会 バスケットボール競技 小学生の部 ※ランニングコース開放なし			
小体育室	個卓球8	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室				芦原空手

## 11月4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 アンディーズ	個バド3 地球防衛軍 北ノ台フアボール
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

## 11月5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 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7 個人バスケット
小体育室	Tぷろじえくと	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		太極拳白石会		

## 11月6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7 朝日クラブ	個バド3 個卓球8 パロット	個バド3 個卓球8 柏野クラブ
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	さわやか体操クラブ	

## 11月7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 個卓球8 コスモス	個卓球8 個人バド3 Jr.育成バド
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ピクス
会議室	ヨガスクール	フラレイクナ	はじめてのチアダンススクール	芦原空手

## 11月8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	障害者スポーツからだをうごかすぞう		個バド4	個バド6 フアボール協会
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

## 11月9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6回ミニフアボール秋季大会 ※ランニングコース開放なし			個バド3 WAVY'S
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				

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)

### 11月10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   スワロー	個バド3   個卓球7   さくら	個バド3   個卓球7   アンディーズ	個バド2   個人バスケ   CHOFUクラブ
小体育室	スポーツをやってみよう	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

### 11月11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   ナンタマピクルス	個バド3   HAPPY CLUB   地球防衛軍
小体育室	学童クラブドッチビー大会監督会議	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	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

### 11月12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   チームCOM
小体育室	Tぷろじえと	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		山茶花の会	山茶花の会	

### 11月13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   チェリーズ
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	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	

### 11月14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	はじめてのチアダンススクール	芦原空手

### 11月15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   Jr.育成卓球	個バド6   Jr.育成卓球	個バド4   Belugaバスケ
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

#### 【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）

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

11月1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				1クラス13:30～15:00 / 2クラス15:30～17:00			
6コース		GAGANI		ジュニアスイミングスクール			
11月2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		
11月3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			都立三鷹中等教育学校		
11月4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	都立三鷹中等教育学校		
6コース				アクア	調和好水会		
11月5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		カエルの子				
5コース	水中		グッピー	14:00-15:00			18:30-20:30
6コース	ウォーキング	ひらめ会		水中運動			中上級スイミングスクール
11月6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
11月7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			
11月8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				1クラス13:30～15:00 / 2クラス15:30～17:00			
6コース		GAGANI ムツロウ		ジュニアスイミングスクール		GAGANI	
11月9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	

※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

11月10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						
5コース	ウォーキング			そよかぜ	16:30～17:50 ジュニアスイミング		19:00-20:00 スイム練習会
6コース							
11月11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	都立三鷹中等教育学校 調和好水会		
5コース							
6コース							
11月12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		カエルの子	14:00-15:00 水中運動			18:30-20:30 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		ポコポコホッピング		
6コース		ひらめ会					
11月13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						GAGANI
5コース	ウォーキング	ファースト			ファースト		
6コース							
11月14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 インジョイ アクア	ドルフィンズ		
5コース		マーメイド					
6コース	ヌードル		金魚				
11月15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 ジュニアスイミングスクール			
5コース		GAGANI ムッコロウ					GAGANI
6コース							

【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