

団体予約の変更や各公開受付終了時間の申込数によって、個人利用の面数・台数が変更となる場合があります。

最新の情報は電話にてお問合せください。

(調布市総合体育館 TEL 042-481-6221)

12月1日 月曜日												
	<div>休館日</div> 											
大体育室												
小体育室												
会議室												
12月2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	個卓球7	CHOFUクラブ
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			つつじヶ丘スポーツ少年団		
会議室				体幹強化トレーニング						芦原空手		
12月3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	Tぶろじえくと			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	わかば第一事業所ダンス班			太極拳白石会								
12月4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	スワロー	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	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					
12月5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	チームCOM
小体育室	フレンド卓球クラブ		EPPC	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		
12月6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3	個卓球7	Jr.育成卓球	個バド3	個卓球7	Jr.育成卓球	個バド6		個卓球8
小体育室	調布市フェンシング冬季大会											
会議室												
12月7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86回加盟団体後期リーグ戦 男子の部 (卓球)									フロアボール協会審判講習会		
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												
12月8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	ナンタマピクルス	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3	柏野クラブ	個人バスケ
小体育室	燦桜卓球クラブ		9・6	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		
12月9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	スワロー	個バド4	アモルファス	野ばら
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		


団体予約の変更や各公開受付終了時間の申込数によって、個人利用の面数・台数が変更となる場合があります。  
最新の情報は電話にてお問合せください。(調布市総合体育館 TEL 042-481-6221)

12月10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	バウンドテニス	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	Sunny
小体育室	Tぷろじえくと			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	わかば第一事業所ダンス班			山茶花の会			山茶花の会					
12月11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	個卓球8	パロット	スワロー	個バド3	個卓球7	峰チーム	個バド3	個卓球7	CHOFUクラブ
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	調布市総合体育館調整会議			フロアボール協会			調布少年空手道					
12月12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	個人バスケ
小体育室	フレンド卓球クラブ		EPPC	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				フラレイククナ			はじめてのチアダンススクール			芦原空手		
12月13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	バドミントン連盟 男女混合大会									個バド4	アンディーズ	
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	調布市スポーツ協会									芦原空手		
12月14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38回元気いっぱいフロアボール大会 ※ランニングコース開放なし						個人バド6	個卓8		個人バド6	個卓8	
小体育室	上級救命講習会									スポーツ少年団		
会議室	バニラ						フロアボール協会					
12月15日 月曜日												
	<div>休館日</div>											
大体育室												
小体育室												
会議室												

【個人利用について】 ★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  
①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。(個人バスケットボールは抽選せずに利用できます。)  
②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。  
※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  
③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、当選後は受付したメンバーのみでご利用ください。抽選後にメンバーを追加したり，他のグループと一緒に利用することはできません。  
④できるだけ多くの方にご利用いただくため，申込多数の場合は抽選前に他のグループとの共同利用について，お伺いする場合がございます。ご協力をお願いします。  
⑤抽選後に空きがある場合は，先着順となります。  
★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  
★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

12月1日 月曜日							
<div>休館日</div> 							
1コース							
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース							
12月2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			水々サークル	アクア	調和好水会		
12月3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		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	カエルの子			ジュニアスイミング		
12月4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		アクアJJ	ファースト		
12月5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			
12月6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		ムツコロワ				GAGANI	
12月7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					
12月8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						19:00-20:00
5コース	水中			そよかぜ	16:30～17:50		スイム練習会
6コース	ウォーキング				ジュニアスイミング		
12月9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			水々サークル	アクア	調和好水会		



※ 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

12月10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	14:00-15:00			18:30-20:30
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	ひらめ会					
12月11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
12月12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		エンジョイ	ドルフィンズ		
6コース	ヌードル		金魚	アクア			
12月13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					
12月14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					
12月15日 月曜日							
1コース	<div>休館日</div>						
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
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