

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)

1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	石原PTA
小体育室	燦桜卓球クラブ 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		
1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	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6 フロアボール協会		
小体育室	ラン＆フィットエアロビクス・わんぱく親子体操			卓球技術講習会						個卓球8		
会議室										芦原空手		
1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50回冬季ダブルスバドミントン大会 ※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												
1月19日 月曜日												
	<div>休館日</div> 											
大体育室												
小体育室												
会議室												
1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7	ナンタマピクルス	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		
1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3	個卓球7	個人バスケ
小体育室	Tぶろじえくと			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	わかば第一事業所ダンス班			太極拳白石会								
1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	ナンタマピクルス	パロット	個バド3	個卓球8	トマト2
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			個卓球8			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					
1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	個卓球8	コスモス	個バド3	個卓球7	個人バスケ
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		
1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	個バド6 個卓球8			個バド10			個バド10			個バド7 ペンギンズ		
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							バニラ			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)

1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	個バド7		飛猿	個バド6		個卓球8	個バド6		峰チーム	個バド7	バド連盟	
小体育室	個卓球8			Delight			個卓球8		個卓球8			
会議室												
1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	CHOFUクラブ	個バド3	個卓球7	さくら	個バド3	個卓球7	ナンタマピクルス	個バド3	個卓球7	個人バスケ
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		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			
1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3	個卓球8	エレガンス	個バド3	個卓球8	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		FLAT HILL			
会議室				体幹強化トレーニング					芦原空手			
1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	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	チームCOM
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					
1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	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4	パロット	エレガンス	個バド3	個卓球8	トマト2
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			個卓球8		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					
1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	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	KSクラブ
小体育室	燦桜卓球クラブ		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			
1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		調布ビッケルボール	個バド4		ミニバススクール	個バド6		CHOFUクラブ
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					調布市バスケットボール協会			

【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）

スポーツ協会HP



1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		
1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				GAGANI	
1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				GAGANI	
1月19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							
1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	三鷹中		
6コース			水々サークル	アクア	調和好水会		
1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	カエルの子		14:00-15:00			18:30-20:30
5コース	水中	ひらめ会		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		グッピー		ジュニアスイミング		
1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				三鷹中		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		
1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		
1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			
6コース		ムツコロウ				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

1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			GAGANI		
6コース		サンデースイミング					
1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						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		
1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			水々サークル	アクア	調和好水会		
1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		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					
1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				三鷹中		GAGANI
6コース	ウォーキング			アクアJJ	ファースト		
1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							
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	マーメイド	金魚	アクア			
1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】

- ⇒ 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。

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