

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	燐桜卓球クラブ 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

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	チアエクササイズ・にこにこ体操	ジャクパスポーツスクール	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。

最新の情報は電話でお問合せください。

(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 CHOFOU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		ストレッチボールエクササイズ	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ն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ふろじえくと	チアエクササイズ・にこにこ体操	ジャクパスポーツスクール	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ն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	燐桜卓球クラブ 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 調布ピックルボール	個バド4 ミニバススクール	個バド6 CHOFOU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い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

※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		9:10-9:55					
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		

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		ムツゴロウ					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 サンデースイミング					GAGANI
6コース							

1月19日 月曜日

1コース	2コース	3コース	4コース	5コース	6コース	休館日
						

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				エンジョイ アクア			
6コース		水々サークル			三鷹中		

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 水中 ウォーキング	カエルの子		14:00-15:00			18:30-20:30
5コース		ひらめ会	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							

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 水中 ウォーキング				三鷹中		
5コース							
6コース	ファースト			アクアJJ	ファースト		GAGANI

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		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	金魚	エンジョイ アクア	ドルフィンズ		
6コース	ヌードル						

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 ムツゴロウ		ジュニアスイミングスクール			GAGANI
6コース							

※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 サンデースイミング				GAGANI	
6コース							

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 水中 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
5コース							
6コース							

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 エンジョイ	三鷹中		
5コース			水々サークル	アクア	調和好水会		
6コース							

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 水中 ウォーキング	ひらめ会	ガエルの子 グッピー	14:00-15:00 水中運動	ポコポコホッピング		18:30-20:30 中上級スイミングスクール
5コース							
6コース							

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 水中 ウォーキング				三鷹中		
5コース							
6コース				アクアJJ	ファースト		GAGANI

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		9:10-9:55					
3コース							
4コース				14:30-15:30 エンジョイ			
5コース				アクア	ドルフィンズ		
6コース	ヌードル	マーメイド	金魚				

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				1クラス13:30～15:00／2クラス15:30～17:00			
5コース		GAGANI ムツコロウ		ジュニアスイミングスクール		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