

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。

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)

| 2月1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23回小中学生オープン卓球大会 ※ランニングコース開放なし | | | | | | | | | | | | 個人バド2 |
| 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 | | | | | | | | | | | | | |
| 2月2日 月曜日 | | | | | | | | | | | | | |
| | <div>休館日</div>  | | | | | | | | | | | | |
| 大体育室 | | | | | | | | | | | | | |
| 小体育室 | | | | | | | | | | | | | |
| 会議室 | | | | | | | | | | | | | |
| 2月3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4 | 野ばら | 地球防衛軍 | |
| 小体育室 | さつきクラブ | | 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 | | | |
| 2月4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 | バレースクール | スワロー | 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 | 個卓球8 | | | 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 | | | | | | | | | |
| 2月5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 | | | 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 | | | | | | |
| 2月6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8 | スワロー | |
| 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 | | | | | | 芦原空手 | | | |
| 2月7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 | 石原PTA | | |
| 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 | | | |
| 2月8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 | 衆議院議員選挙開票所 ※18:00～ランニングコース開放なし | | | | | | | | | | | | |
| 小体育室 | | | | | | | | | | | | | |
| 会議室 | | | | | | | | | | | | | |
| 2月9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 | | 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 | | | |

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。

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)

| 2月10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4 | バドスクール | エレガンス | 個バド3 | 個卓球8 | バド連盟 | 個バド3 | 個卓球8 | | 個バド3 | 個卓球8 | 地球防衛軍 |
| 小体育室 | 個卓球8 | | | 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 | | |
| 2月11日 水曜日（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 | 調布市スポーツ少年団 ※ランニングコース開放なし | | | | | | | | | 個バド6 | | 個卓球8 |
| 小体育室 | 個卓球8 | | | 個卓球8 | | | 個卓球8 | | | Delight | | |
| 会議室 | | | | 山花茶 | | | 山花茶 | | | | | |
| 2月12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 | 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 | 9・6 | | EPPC | 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 | | | | | |
| 2月13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 | ナンタマピクルス | 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 | | |
| 2月14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 | | 調布ピクルズ | 個バド4 | | ミニバススクール | バドミントン連盟 | | WAVY'S |
| 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 | | |
| 2月15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74回調布市オープン卓球大会 ※ランニングコース開放なし | | | | | | | | | | | 個バド2 |
| 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 | | | | | | | | | | | | |

【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）

※ 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

| 2月1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 | | | | |
| 2月2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 | | | | | | | | | |
| 2月3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 | | | |
| 2月4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 | | | 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 | | 16:30～17:50 | | ジュニアスイミング | | |
| 2月5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 | | |
| 2月6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 | | | | | 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 | | GAGANI | |
| 2月7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 ムツコロウ | | ジュニアスイミングスクール | | GAGANI | | | |
| 2月8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 | | | | | | | |
| 2月9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 | | | | |

※ 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


| 2月10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 | | | |
| 6コース | | | 水々サークル | アクア | 調和好水会 | | |
| 2月11日 水曜日 (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 | | GAGANI | カエルの子 | GAGANI | | | |
| 6コース | | | | | | | |
| 2月12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 | | | | 三鷹中 | | |
| 5コース | 水中 | | | | ファースト | | フリップーズ |
| 6コース | ウォーキング | ファースト | | | | | |
| 2月13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 | | | |
| 6コース | ヌードル | マーメイド | 金魚 | アクア | ドルフィンズ | | |
| 2月14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 | | |
| 2月15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 | | |

【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、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。