

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)

### 3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	やよい大会 (インディアカ)			フロアボールリーグ
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	スワロー			

### 3月2日 月曜日

大体育室				
小体育室				
会議室				

### 3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   セキレイ	個バド3   個卓球8   バド連盟	個バド3   個卓球7   ピックル十色	個バド3   CHOFUクラブ   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

### 3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   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2   かもっこ   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ぷろじえくと	チエアイクササイズ・にこにこ体操	個卓球8	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		

### 3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	調布市レディースバレーボール連盟 審判講習会			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	個卓球8	SHELISH
会議室	初心者バレトンスクール	調布市レディースバレーボール連盟		

### 3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   チームCOM	個バド3   個卓球8   セキレイ	個バド3   個卓球8   スワロー	個バド3   個卓球7   HAPPY CLUB
小体育室	燦桜卓球クラブ	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

### 3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	東京都スポーツ大会予選 バasketボール競技		個バド4   都スポーツ大会バスケ予選	個バド4   都スポーツ大会バスケ予選
小体育室	ラン&フィットエアロビクス	個卓球8	アスリート支援育成講習会	個卓球8
会議室		調布市フロアボール協会		芦原空手

### 3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	調布市バドミントン連盟交流会			個バド4
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				

### 3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8   スワロー	個バド3   個卓球7   さくら	個バド3   個卓球7   ピックル十色	個バド3   個人バスケ   トマト2
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

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)

### 3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   北ノ台フロアボール	個バド3   地球防衛軍   HAPPY CLUB
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	フレンド卓球クラブ	個卓球8
会議室		体幹強化トレーニング		芦原空手

### 3月11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   ピックル十色	個バド3   個卓球7   クラブPearl	個バド2   かもっこ   バウンドテニス	個バド3   個卓球7   チームCOM
小体育室	Tぷろじえくと	チェアエクササイズ・にこにこ体操	個卓球8	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	

### 3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   レバレ連盟   エレガンス	個バド3   個卓球8   パロット	個バド4   日大文理学部faith	個バド3   柏野クラブ   GREEN.V.C
小体育室	個卓球8	転倒予防・ビギナーズエアロ	個卓球8	個卓球8
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	

### 3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3   個卓球7   柴崎ピーク	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	フレンド卓球クラブ   燦桜卓球クラブ	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	セキレイ	芦原空手

### 3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	東京都スポーツ大会予選 バasketボール競技			個バド4   Belugaバスケ
小体育室	フィットボクシング60	つつじヶ丘スポーツ少年団卒業試合		個卓球8
会議室	調布市ソフトテニス連盟		バニラ	芦原空手

### 3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86回加盟団体後期リーグ戦 女子の部 (卓球)			スポーツ少年団
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asket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asket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

3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 サンデースイミング					
6コース							GAGANI
3月2日 月曜日							
1コース				<b>3月2日 (月)～5日 (木)</b> 清掃・水の入換えのため 屋内プールは利用できません。			
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース							
3月3日 火曜日							
1コース	清掃・水の入換え						
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース							
3月4日 水曜日							
1コース				清掃・水の入換え			
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース							
3月5日 木曜日							
1コース	清掃・水の入換え						
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース							
3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		カエルの子		14:30-15:30			
5コース		マーメイド		インジョイ アクア	ドルフィンズ		
6コース	ヌードル		金魚				
3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							
6コース		ムツゴロウ			GAGANI		
3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 サンデースイミング					
6コース							GAGANI
3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 水中						
5コース	ウォーキング						
6コース				そよかぜ			19:00-20:00 スィム練習会

※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

3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 インジョイ アクア			
5コース					三鷹中		
6コース			水々サークル		調和好水会		
3月11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 水中運動			
5コース		ひらめ会	グッピー		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
6コース							
3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 水中 ウォーキング				ファースト		
5コース					三鷹中		フリッパーズ
6コース		ファースト		アクアJJ			
3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							
3コース							
4コース				14:30-15:30 インジョイ アクア			
5コース					ドルフィンズ		
6コース	9:10-9:55 ヌードル	マーメイド	金魚				
3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							
5コース				GAGANI			
6コース		ムッコロウ					
3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 サンデースイミング					
6コース					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。



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