

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 |                        |      |         |                         |      |          |                   |      |         |                   |          |            |
|          | <div>休館日</div>         |      |         |                         |      |          |                   |      |         |                   |          |            |
| 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                  |      | あやめクラブ  | 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 バスケットボール競技 |      |         |                         |      |          |                   |      |         |                   |          |            |
| 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2              | 個人バスケ    | KSクラブ      |
| 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      | あやめクラブ                  |       | さつきクラブ  | 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ぶろじえくと                 |       |         | 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  | ピックル十色  | 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 バスケットボール競技  |       |         |                         |      |          |                   |             |           |                   |       |            |
| 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

| 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 |             |             |   |        |             |
| 6コース     |  | サンデースイミング   |             |             |   | GAGANI |             |
| 3月2日 月曜日 |  |             |             |             |   |        |             |
| 1コース     | <div>休館日</div>         |             |             |             | <div>3月2日（月）～5日（木）</div> <div>清掃・水の入換えのため</div> <div>屋内プールは利用できません。</div> |        |             |
| 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     | <div>清掃・水の入換え</div>  |             |             |             |   |        |             |
| 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     |  <div>清掃・水の入換え</div>  |             |             |             |   |        |             |
| 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     | <div>清掃・水の入換え</div>  |             |             |             |   |        |             |
| 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       |             | エンジョイ       |   |        |             |
| 6コース     | ヌードル   |             | 金魚          | アクア         | ドルフィンズ  |        |             |
| 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 |             |             |   |        |             |
| 6コース     |  | サンデースイミング   |             |             | 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  |             |             |             |   |        |             |
| 5コース     | 水中   |             |             | そよかぜ        |   |        | 19:00-20:00 |
| 6コース     | ウォーキング   |             |             |             |   |        | 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<br>エンジョイ<br>アクア | 三鷹中         |       |                             |
| 5コース      |                           |                          |               |                             | 調和好水会       |       |                             |
| 6コース      |                           |                          | 水々サークル        |                             |             |       |                             |
| 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<br>水中<br>ウォーキング |                          | カエルの子<br>グッピー | 14:00-15:00<br>水中運動         | ポコポコホッピング   |       | 18:30-20:30<br>中上級スイミングスクール |
| 5コース      |                           |                          |               |                             |             |       |                             |
| 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<br>水中<br>ウォーキング |                          |               |                             | ファースト       |       |                             |
| 5コース      |                           |                          |               |                             | 三鷹中         |       | フリップーズ                      |
| 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      | 9:10-9:55                 |                          |               |                             |             |       |                             |
| 3コース      |                           |                          |               |                             |             |       |                             |
| 4コース      |                           |                          |               | 14:30-15:30<br>エンジョイ<br>アクア |             |       |                             |
| 5コース      |                           | マーメイド                    |               |                             | ドルフィンズ      |       |                             |
| 6コース      | ヌードル                      |                          | 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      |                           | ムツコロウ                    |               |                             |             |       |                             |
| 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<br>サンデースイミング |               |                             | 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。