

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16日 月曜日

休館日



大体育室
小体育室
会議室

3月17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 エレガンス	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 野ばら 北ノ台フロアボール
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	セキレイ	芦原空手

3月18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	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	スポーツをやってみよう	チアエクササイズ・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	太極拳白石会	グッピー	

3月19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 パロット	個バド2 チエリーズ Nico OG
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	個卓球8
会議室		フラホアピリ		調布少年空手道

3月20日 金曜日 (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			調布市フェンシング春季大会	
小体育室				

会議室 フラレイククナ 芦原空手

3月21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 Peace & Win	個バド4 ツナ60	個バド6 石原PTA
小体育室	ラン&フィットエアロビクス	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室				芦原空手

3月22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6 個卓球8	調布市バドミントン連盟 技術講習会		個バド6 北ノ台フェニックス
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23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8 電通大バド部	個バド2 個人バスケ なないろバレー
小体育室	燐桜卓球クラブ 9・6	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

3月24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7	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 地球防衛軍
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	FLAT HILL スポ親会
会議室		体幹強化トレーニング		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25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 調布RG	個バド3 個卓球7 ピックル十色	個バド3 個卓球7 バウンドテニス	個バド3 個卓球7 後藤組
小体育室	フレンド卓球クラブ	チエアクササイズ・にこにこ体操	FLAT HILL	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26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5 春休みJr.バドスクール	個バド4 エレガンス パロット	個バド2 なないろバレー ONE'S
小体育室	春休みJr.卓球スクール	転倒予防・ビギナーズエアロ	個卓球8	個卓球8
会議室		フラホアピリ	さわやか体操クラブ	

3月27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 CHOBUクラブ	個バド5 春休みJr.バドスクール	個バド3 個卓球7 アンディーズ	個バド3 個卓球7 個人バスケ
小体育室	春休みJr.卓球スクール	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		ドルフィンズ	ドルフィンズ	芦原空手

3月28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6 Peace & Win	個バド6 フロアボール協会
小体育室	フィットボクシング60	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室			バニラ	芦原空手

3月29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	調布市スポーツ少年団 小学生バレーボール大会 ※ランニングコース開放なし			個バド7 バド連盟
小体育室	個卓球8	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室			調布市バドミントン連盟	

3月30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 CHOBUクラブ	個バド5 春休みJr.バドスクール	個バド3 個卓球8 電通大バド部	個バド3 個卓球7 個人バスケ
小体育室	春休みJr.卓球スクール	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

3月31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5 春休みJr.バドスクール	個バド3 ピックル十色 エレガンス	個バド3 地球防衛軍 CHOBUクラブ
小体育室	春休みJr.卓球スクール	シェイプアップバランスボール・ビギナーズエアロ	個卓球8	個卓球8
会議室		体幹強化トレーニング		芦原空手

【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い場合、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

3月16日 月曜日



3月17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							
5コース				14:30-15:30 エンジョイ		三鷹中	
6コース			水々サークル	アクア		調和好水会	

3月18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			14:00-15:00 グッピー			18:30-20:30 水中運動
5コース		カエルの子					
6コース							中上級スイミングスクール

3月19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	
6コース		フースト		アクア			フリッパーズ

3月20日 金曜日 (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							
6コース			GAGANI				

3月21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							

3月22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23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						19:00-20:00 スイム練習会
5コース							
6コース				そよかぜ			

3月24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							
5コース				14:30-15:30 エンジョイ		三鷹中	
6コース			水々サークル	アクア		調和好水会	

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

3月26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					ファースト	
5コース	水中 ウォーキング				アクア]]	三鷹中	フリッパーズ
6コース	ヌードル	マーメイド	金魚	エンジョイ アクア		ドルフィンズ	

3月27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							
6コース	ヌードル	マーメイド	金魚	エンジョイ アクア		ドルフィンズ	

3月28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		ムツコロウ		GAGANI			

3月29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							

3月30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 ウォーキング						スイム練習会
6コース							

3月31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				

【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。ご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