

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												
	<div>休館日</div> 											
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			チエアエクササイズ・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	チェリーズ	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	CHOFU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	燦桜卓球クラブ		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		スボ親会
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	チエアエクササイズ・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   CHOFU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   CHOFU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		ストレッチポールエクササイズ	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   CHOFU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

3月16日 月曜日							
	<div>休館日</div> <div></div>						
1コース							
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース							
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				14:30-15:30	三鷹中		
5コース				インジョイ	調和好水会		
6コース			水々サークル	アクア			
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			14:00-15:00			18:30-20:30
5コース	水中	カエルの子	グッピー	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						
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				ファースト		
5コース	水中				三鷹中		
6コース	ウォーキング	ファースト		アクアJJ			フリップーズ
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							
6コース			GAGANI				
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					
6コース		サンデースイミング			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						19:00-20:00
5コース	水中			そよかぜ			スィム練習会
6コース	ウォーキング						
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				14:30-15:30	三鷹中		
5コース				インジョイ	調和好水会		
6コース			水々サークル	アクア			

※ 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		カエルの子	14:00-15:00			18:30-20:30
5コース	水中						
6コース	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
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						
6コース	ウォーキング	ファースト		アクアJJ	三鷹中		フリップーズ
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							
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		
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				GAGANI			
6コース		ムツコロウ					
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					
6コース		サンデースイミング				GAGANI	
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						スイム練習会
6コース	ウォーキング						
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			
6コース			水々サークル	アクア			

【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。

調布市総合体育館／指定管理者 公益社団法人調布市スポーツ協会 TEL 042-481-6221

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