

団体予約の変更や各公開受付終了時間の申込数によって、個人利用の面数・台数が変更となる場合があります。

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)

## 7月1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3   個卓球7   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ぷろじえと	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		

## 7月2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2   HAPPY CLUB   チェリーズ
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	個卓球8
会議室	初心者バレーンスクール	フラホアピリ		調布少年空手道

## 7月3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   チームCOM	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   北ノ台フェニックス
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ピクス
会議室	ヨガスクール			芦原空手

## 7月4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	第38回七夕杯レディースバレーボール大会 ※ランニングコース開放なし			個バド7   飛猿
小体育室	ラン&フィットエアロピクス・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

## 7月5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	調布市長選挙開票所 ※18:00～ランニングコース開放なし			
小体育室				
会議室				

## 7月6日 月曜日

	休館日			
大体育室				
小体育室				
会議室				

## 7月7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8   セキレイ	個バド4   アモルファス   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

## 7月8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   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   チームCOM
小体育室	Tぷろじえと	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	さざんかの会	さざんかの会	

## 7月9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3   個卓球7   チェリーズ
小体育室	フラエカヒ	転倒予防・ビギナーズエアロ	フレンド卓球クラブ	リラクソ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	初心者バレーンスクール	フラホアピリ		調布少年空手道

団体予約の変更や各公開受付終了時間の申込数によって、個人利用の面数・台数が変更となる場合があります。

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)

## 7月10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7   個人バスケ
小体育室	燦桜卓球クラブ	フレンド卓球クラブ   EPPC	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			芦原空手

## 7月11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	スポーツ少年団 バレーボールスクール		個バド7   Jr.育成バド	スポーツ少年団
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

## 7月12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4   上ノ原ミニバス	個バド6   TKC	個バド6   後藤組	フロアボールリーグ
小体育室	個卓球8	個卓球8	個卓球8	個卓球8
会議室				

## 7月13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   ピックル+色	個バド3   個人バスケ   タンタカタン
小体育室	燦桜卓球クラブ   9・6	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	フレイククナ	ストレッチポールエクササイズ	芦原空手

## 7月14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8   セキレイ	個バド3   チームCOM   地球防衛軍
小体育室	スポーツをやってみよう	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

## 7月15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+色	個バド3   個卓球7   クラブPearl	個バド3   個卓球7   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ぷろじえと	チエアエクササイズ・にこにこ体操	ジャクパスポーツスクール	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		

【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)


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




7月1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			水中運動	16:30～17:50		中上級スイミングスクール
6コース	ウォーキング	ひらめ会			ジュニアスイミング		
7月2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		GAGANI
7月3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		マーメイド		インジョイ	ドルフィンズ		
6コース	ヌードル		金魚	アクア			
7月4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				ジュニアスイミングスクール			
6コース		GAGANI					
7月5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					
7月6日 月曜日							
1コース	<div style="text-align: center;">  <p>休館日</p> </div>						
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース							
7月7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			GAGANI
6コース				アクア			
7月8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			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	ウォーキング	ひらめ会					
7月9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	希望の家					フリッパーズ

※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

7月10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				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		
7月11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				ジュニアスイミングスクール			
6コース		GAGANI					
7月12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					
7月13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						
6コース	ウォーキング			そよかぜ			19:00-20:00 スィム練習会
7月14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				アクア			
7月15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			
5コース	水中			水中運動			
6コース	ウォーキング	ひらめ会			16:30～17:50 ジュニアスイミング		18:30-20:30 中上級スイミングスクール

【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。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、インジョイアクア、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。

