

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・台数に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)

10月16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	コスモス	個バド3	個卓球7	Sunny
小体育室	EPPC			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									芦原空手		
10月17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		個卓球8	個バド4		Belugaバスケ	個バド6		フロアボール協会
小体育室	ラン&フィットエアロビクス・わんぱく親子体操			上ノ原サンデー		FLAT HILL	個卓球8			個卓球8		
会議室										芦原空手		
10月18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		調布ピクルズ	個バド7		Bello	個バド6		TOBISHO	スポーツ少年団		
小体育室	個卓球8			個卓球8			個卓球8			個卓球8		
会議室												
10月19日 月曜日												
	休館日											
大体育室												
小体育室												
会議室												
10月20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4	シニアトリプルスバド交流会		個バド4	シニアトリプルスバド交流会		個バド3	個卓球7	ピックル十色	個バド3	個卓球7	CHOFUクラブ
小体育室	個卓球8			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		
会議室				体幹強化トレーニング						芦原空手		
10月21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ぶろじえくと			チエアエクササイズ・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			さわやか体操クラブ					
10月22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3	個卓球7	Nico OG
小体育室	9・6		EPPC	転倒予防・ビギナーズエアロ			フレンド卓球クラブ			リラックス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	初心者バレトンスクール			フラホアピリ			調布少年空手道					
10月23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	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			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									芦原空手		
10月24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	からだをうごかすぞう									個バド6		個卓球8
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			つつじヶ丘スポーツ少年団		
会議室	親子で体操「赤ちゃん編」									芦原空手		

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)

10月25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66回調布市民スポーツ大会 バレーボール競技 一般女子の部 ※ランニングコース開放なし							個バド7	バド連盟			
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												
10月26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	東京都シニアクラブ連合会（第4ブロック）輪投げ大会							個バド3	個人バスケ	タンタカタン		
小体育室	個卓球8		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		フラレイククナ		ストレッチポールエクササイズ		芦原空手					
10月27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	ピックル十色	個バド4	調布Jr.バド	トマト2
小体育室	サンライズ		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		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				
10月28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3	個卓球7	バウンドテニス	個バド3	個卓球7	石原PTA
小体育室	フレンド卓球クラブ		チェリークラブ	チェアエクササイズ・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					
10月29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8	スワロー	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3	個卓球7	チェリーズ
小体育室	スポーツをやってみよう			転倒予防・ビギナーズエアロ		さわやか体操クラブ		つつじヶ丘スポーツ少年団				
会議室	初心者バレトンスクール					調布少年空手道						
10月30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7	ピックル十色	個バド3	個卓球7	まきみさ Smile
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							芦原空手				
10月31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4	フェンシング秋季大会		個バド4	フェンシング秋季大会		個バド4	フェンシング秋季大会		個バド4	フェンシング秋季大会	
小体育室	ラン＆フィットエアロビクス・わんぱく親子体操			個卓球8		個卓球8		個卓球8				
会議室	親子で体操「赤ちゃん編」							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

10月16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							
5コース				14:30-15:30 インジョイ アクア			
6コース	ヌードル	マーメイド	金魚		ドルフィンズ		
10月17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		GAGANI ムツコロウ		ジュニアスイミングスクール		GAGANI	
6コース							
10月18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	
10月19日 月曜日							
1コース	休館日 						
2コース							
3コース							
4コース							
5コース							
6コース							
10月20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							GAGANI
6コース							
10月21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	カエルの子 10:30-12:00 初心者スイミング		14:00-15:00 水中運動			18:30-20:30 中上級スイミングスクール
5コース	ウォーキング		グッピー		16:30～17:50 ジュニアスイミング		
6コース							
10月22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						
5コース	ウォーキング						GAGANI
6コース							
10月23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							
5コース				14:30-15:30 インジョイ アクア			
6コース	ヌードル	マーメイド	金魚		ドルフィンズ		
10月24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		GAGANI	
6コース		ムツコロウ					

10月25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			GAGANI		
6コース		サンデースイミング					
10月26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	16:30～17:50		スィム練習会
6コース	ウォーキング				ジュニアスイミング		
10月27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				アクア			
10月28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	10:30-12:00	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	ウォーキング	初心者スイミング					
10月29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						
10月30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	9:10-9:55						
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			アクア			
10月31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		ムツゴロウ				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