

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)

| 11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         | 第66回調布市民スポーツ大会 バスケットボール競技 小学生の部 ※ランニングコース開放なし                                                     |                        |                       |                               |
| 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          |                                                                                                   |                        |                       |                               |
| 11月2日 月曜日    |                                                                                                   |                        |                       |                               |
|              | <div>休館日</div>  |                        |                       |                               |
| 大体育室         |                                                                                                   |                        |                       |                               |
| 小体育室         |                                                                                                   |                        |                       |                               |
| 会議室          |                                                                                                   |                        |                       |                               |
| 11月3日 火曜日（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         | 第66回調布市民スポーツ大会 バスケットボール競技 小学生の部 ※ランニングコース開放なし                                                     |                        |                       |                               |
| 小体育室         | 個卓球8                                                                                              | 個卓球8                   | 個卓球8                  | 個卓球8                          |
| 会議室          |                                                                                                   |                        |                       | 芦原空手                          |
| 11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ぷろじえくと                                                                                           | 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                                                                                      | 太極拳白石会                 |                       |                               |
| 11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         | 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8   トマト2            |
| 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             | 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                 |                       |                               |
| 11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   卓球スクール                                                                              | 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8   Jr.育成バド         |
| 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                          |
| 11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         | シニアスポーツ振興事業 調布市レディースバレーシニア大会 ※ランニングコース開放なし                                                        |                        |                       | 個バド6   なないろバレー                |
| 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」                                                                                      |                        | バニラ                   | 芦原空手                          |
| 11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         | ミニフロアボール秋季大会 ※ランニングコース開放なし                                                                        |                        |                       | 個バド6   TOBISHO                |
| 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          |                                                                                                   |                        |                       |                               |
| 11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7   ピックル十色                                                                              | 個バド3   個卓球7   さくら      | 個バド3   個卓球7           | 個バド3   個人バスケ   タンタカタン         |
| 小体育室         | 9・6                                                                                               | バランスボール・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                                                                                       | フラレイクナ                 | 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)

| 11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  | 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    | スワロー    | 個バド3                          | 個卓球8      | 地球防衛軍 |
| 小体育室       | ドッチビー大会会議                 |       |           | 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          |         |         | つつじヶ丘スポーツ少年団                  |           |       |
| 会議室        | 調布市レディースバレーボール連盟          |       |           | 体幹強化トレーニング              |         |        |                   |         |         | 芦原空手                          |           |       |
| 11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                      | 個落球7  | パレスクール    | 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      | 調布RG  |
| 小体育室       | フレンド卓球クラブ Tぷろじえくと         |       |           | 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            |         |         |                               |           |       |
| 11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    | スワロー   | 個バド3              | 個卓球8    | パロット    | 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           |         |        | さわやか体操クラブ         |         |         | 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           |         |         |                               |           |       |
| 11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  | 卓球スクール    | 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       | EPPC                      |       | フレンド卓球クラブ | 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                          |           |       |
| 11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       | CHOFUうんどうプロジェクト           |       |           | 個バド6                    | Jr.育成卓球 |        | 個バド6              | Jr.育成卓球 |         | 個バド4                          | Belugaバスケ |       |
| 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        |                           |       |           |                         |         |        |                   |         |         | 芦原空手                          |           |       |
| 11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66回調布市民スポーツ大会 卓球競技 混合団体戦 |       |           |                         |         |        | フロアボールリーグ         |         |         |                               |           |       |
| 小体育室       | CHOFUドリームプロジェクト 萩野公介 水泳教室 |       |           |                         |         |        | 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

| 11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 |              |  |  |  |
| 11月2日 月曜日     |                                                                                                   |                 |             |                                 |             |        |              |  |  |  |
| 1コース          | <div>休館日</div>  |                 |             |                                 |             |        |              |  |  |  |
| 2コース          |                                                                                                   |                 |             |                                 |             |        |              |  |  |  |
| 3コース          |                                                                                                   |                 |             |                                 |             |        |              |  |  |  |
| 4コース          |                                                                                                   |                 |             |                                 |             |        |              |  |  |  |
| 5コース          |                                                                                                   |                 |             |                                 |             |        |              |  |  |  |
| 6コース          |                                                                                                   |                 |             |                                 |             |        |              |  |  |  |
| 11月3日 火曜日 (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          |                                                                                                   |                 |             |                                 |             |        |              |  |  |  |
| 11月4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                            | 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                                                                                            |                 |             |                                 | ジュニアスイミング   |        |              |  |  |  |
| 11月5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                                                                                            |                 |             | アクアJJ                           |             |        | フリッパーズ       |  |  |  |
| 11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          |                                                                                                   |                 |             | 14:30-15:30                     |             |        |              |  |  |  |
| 5コース          |                                                                                                   | マーメイド           |             | インジョイ                           |             |        |              |  |  |  |
| 6コース          | ヌードル                                                                                              |                 | 金魚          | アクア                             | ドルフィンズ      |        |              |  |  |  |
| 11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          |                                                                                                   |                 |             | 1クラス13:30～15:00／2クラス15:30～17:00 |             |        |              |  |  |  |
| 6コース          |                                                                                                   | GAGANI<br>ムツコロウ |             | ジュニアスイミングスクール                   |             | GAGANI |              |  |  |  |
| 11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 |              |  |  |  |
| 11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                                                                                         |                 |             |                                 |             |        | 19:00-20:00  |  |  |  |
| 5コース          | 水中                                                                                                |                 |             | そよかぜ                            | 16:30～17:50 |        | スイム練習会       |  |  |  |
| 6コース          | ウォーキング                                                                                            |                 |             |                                 | ジュニアスイミング   |        |              |  |  |  |

※ 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

| 11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                     |             |       | GAGANI                      |
| 5コース       |           |             |             | エンジョイ                           |             |       |                             |
| 6コース       |           |             |             | アクア                             |             |       |                             |
| 11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 |             |             | 14:00-15:00                     |             |       | 18:30-20:30<br>中上級スイミングスクール |
| 5コース       | 水中        | ひらめ会        | グッピー        | 水中運動                            | ポコポコホッピング   |       |                             |
| 6コース       | ウォーキング    |             |             |                                 |             |       |                             |
| 11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 |             |             |                                 |             |       | フリッパーズ                      |
| 5コース       | 水中        |             |             |                                 |             |       |                             |
| 6コース       | ウォーキング    | ファースト       |             |                                 |             |       |                             |
| 11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       |           |             |             |                                 |             |       |                             |
| 3コース       |           |             |             |                                 |             |       |                             |
| 4コース       | 9:10-9:55 |             |             | 14:30-15:30                     |             |       | GAGANI                      |
| 5コース       |           | マーメイド       |             | エンジョイ                           | ドルフィンズ      |       |                             |
| 6コース       | ヌードル      |             | 金魚          | アクア                             |             |       |                             |
| 11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       |           |             |             | 1クラス13:30～15:00／2クラス15:30～17:00 |             |       | GAGANI                      |
| 5コース       |           | GAGANI      |             | ジュニアスイミングスクール                   |             |       |                             |
| 6コース       |           | ムツコロウ       |             |                                 |             |       |                             |
| 11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       |           |             |             |                                 |             |       |                             |
| 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。

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

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