**調布市総合体育館**

# 体育室・会議室予定表【12月1日～15日】

令和8年11月10日現在

**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）**

## 12月1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 / エレガンス | 個バド3 / 個卓球8 / 野ばら |
| 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 | FLAT HILL |
| 会議室 | | 体幹強化トレーニング | | 芦原空手 |

## 12月2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ぷろじぇくと | チェアエクササイズ・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 | | |

## 12月3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 / 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 / GREEN V.C |
| 小体育室 | 個卓球8 | 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 | |

## 12月4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7 / ピックル十色 | 個バド3 / 個卓球8 / コスモス | 個バド3 / 個卓球8 / タンタカタン |
| 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 |

## 12月5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 / フェンシング冬季大会 ※ランニングコース開放なし | Jr.育成卓球 / フェンシング冬季大会 ※ランニングコース開放なし | Jr.育成卓球 / フェンシング冬季大会 ※ランニングコース開放なし | 個バド4 / フェンシング冬季大会 ※ランニングコース開放なし |
| 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 | | | バニラ | 芦原空手 |

## 12月6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88回加盟団体後期リーグ戦 男子の部（卓球） | | | 個バド6 / 個卓球8 |
| 小体育室 | 調布太極拳同好会 | 個卓球8 | 個卓球8 | Delight |
| 会議室 | | | | 調布市フロアボール協会 |

## 12月7日 月曜日

| | |
|---|---|
| 大体育室 |  |
| 小体育室 | |
| 会議室 | |



## 12月8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7 / はいきゅう魂 | 個バド4 / スワロー / 地球防衛軍 |
| 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 |

## 12月9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 / チームCOM |
| 小体育室 | Tぷろじぇくと | チェアエクササイズ・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 | さざんかの会 | さざんかの会 | |

調布市総合体育館

# 体育室・会議室予定表【12月1日～15日】

令和8年11月10日現在

**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）**

## 12月10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 / エレガンス | 個バド3 / 個卓球7 / GREEN V.C |
| 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 | 総合体育館調整会議 | フラホアピリ | 調布少年空手道 | |

## 12月11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 | 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 | | | | 芦原空手 |

## 12月12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6 / TOBISHO | 個バド7 / ペンギンズ |
| 小体育室 | フィットボクシング60・わんぱく親子体操 | N卓球クラブ / 上ノ原サンデー | 個卓球8 | 個卓球8 |
| 会議室 | | | | 芦原空手 |

## 12月13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 | ミニフロアボール冬季大会 ※ランニングコース開放なし | | | 個バド4 / WAVY'S |
| 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 | | | | |

## 12月14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 / 調布ピクルズ | 個バド3 / 個卓球7 / さくら | 個バド3 / 個卓球7 / ピックル十色 | 個バド2 / 個人バスケ / CHOFUクラブ |
| 小体育室 | スポーツをやってみよう | 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 |

## 12月15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 / エレガンス | 個バド4 / スワロー / 地球防衛軍 |
| 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 |

**【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）

**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

**調布市総合体育館**

# 屋内プール予定表【12月1日～15日】

令和8年11月10日現在

※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**

## 12月1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 エンジョイアクア | | | |
| 5コース | | | | | | | |
| 6コース | | | | | | | |

## 12月2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 | カエルの子 | グッピー | 14:00-15:00 水中運動 | 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 |
| 5コース | | | | | | | |
| 6コース | | | | | | | |

## 12月3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 | | | | | | フリッパーズ |
| 5コース | | | | | | | |
| 6コース | | | | アクアJJ | | | |

## 12月4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 エンジョイアクア | | | GAGANI |
| 5コース | | マーメイド | 金魚 | | ドルフィンズ | | |
| 6コース | ヌードル | | | | | | |

## 12月5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 ジュニアスイミングスクール | | | |
| 5コース | | GAGANI | | | GAGANI | | |
| 6コース | | | | | | | |

## 12月6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 | | | | | | | |

## 12月7日　月曜日




## 12月8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 エンジョイアクア | | | |
| 5コース | | | | | | | |
| 6コース | | | | | | | |

## 12月9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 水中運動 | | | 18:30-20:30 中上級スイミングスクール |
| 5コース | | ひらめ会 | グッピー | | ポコポコホッピング | | |
| 6コース | | | | | | | |

**調布市総合体育館**

# 屋内プール予定表【12月1日～15日】

令和8年11月10日現在

※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**

## 12月10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 | | | | | | |
| 5コース | | | | | 三鷹中 | | フリッパーズ |
| 6コース | | | | アクアJJ | | | |

## 12月11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 エンジョイアクア | | | |
| 5コース | | マーメイド | 金魚 | | ドルフィンズ | | |
| 6コース | ヌードル | | | | | | |

## 12月12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 | | ムツゴロウ | | | | | |

## 12月13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 | | | | | | | |

## 12月14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 | | | | そよかぜ | 16:30～17:50 ジュニアスイミング | | |
| 6コース | | | | | | | |

## 12月15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 エンジョイアクア | | | GAGANI |
| 5コース | | | | | 三鷹中 | | |
| 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