

|    |   | 第1体育室   | 第2体育室                                  | 会議室                   | プール                                      | お知らせ                                 |
|----|---|---|--|-----------------------|--|--------------------------------------|
| 1  | 土 | 市町村卓球連盟リーグ戦下期大会   | 9:45~10:45 はじめてズンバ<br>11:00~21:30 卓球開放 | ※                     | 17:00~18:50 泳法指導                         | 中学生以下のお子様を対象で<br>プール2時間、卓球1コマ無料です    |
| 2  | 日 | 家庭婦人総合決勝(バレーボール)  | 9:00~21:30 卓球開放                        | ※                     |  |                                      |
| 3  | 月 | <b>休 館 日</b>  |  |                       |  |                                      |
| 4  | 火 | 13:30~14:45 初心者ヨガ   | 9:00~21:30 卓球開放                        | ※                     | 11:00~11:45 アクアビクス                       |                                      |
| 5  | 水 | 10:00~10:50 健康体操<br>11:00~11:50 ビギナーエアロ<br>15:00~21:30 バドミントン開放       | 9:00~21:30 卓球開放                        | 9:00~17:30 ラウンドフィットネス | 10:00~11:50 泳法指導<br>14:00~14:45 水中エクササイズ |                                      |
| 6  | 木 | 13:15~14:10 エンジョイエアロ<br>14:15~14:45 ヨガストレッチ<br>18:00~21:30 バスケットボール開放 | 9:00~21:30 卓球開放                        | ※                     | 9:00~18:00 シルバータイム                       | 市内在住60歳以上の方がプール2時間無料<br>(身分証明書が必要です) |
| 7  | 金 | 13:30~14:45 はじめてヨガ  | ※                                      | 9:00~12:30 ラウンドフィットネス | 11:00~11:45 アクアビクス                       |                                      |
| 8  | 土 | ※   | 9:45~10:45 はじめてズンバ<br>11:00~21:30 卓球開放 | ※                     | 17:00~18:50 泳法指導                         | 中学生以下のお子様を対象で<br>プール2時間、卓球1コマ無料です    |
| 9  | 日 | 家庭婦人総合決勝(バレーボール)  | 9:00~21:30 卓球開放                        | ※                     |  |                                      |
| 10 | 月 | ※   | 9:00~21:30 卓球開放                        | 9:00~17:30 ラウンドフィットネス |  |                                      |
| 11 | 火 | 13:30~14:45 初心者ヨガ   | 9:00~21:30 卓球開放                        | ※                     | 11:00~11:45 アクアビクス                       |                                      |
| 12 | 水 | 10:00~10:50 健康体操<br>11:00~11:50 ビギナーエアロ<br>15:00~21:30 バドミントン開放       | 9:00~21:30 卓球開放                        | 9:00~17:30 ラウンドフィットネス | 10:00~11:50 泳法指導<br>14:00~14:45 水中エクササイズ |                                      |
| 13 | 木 | 13:15~14:10 エンジョイエアロ<br>14:15~14:45 ヨガストレッチ<br>18:00~21:30 バスケットボール開放 | 9:00~21:30 卓球開放                        | ※                     | 9:00~18:00 シルバータイム                       | 市内在住60歳以上の方がプール2時間無料<br>(身分証明書が必要です) |
| 14 | 金 | 13:30~14:45 はじめてヨガ  | ※                                      | 9:00~12:30 ラウンドフィットネス | 11:00~11:45 アクアビクス                       |                                      |
| 15 | 土 | ※   | 9:45~10:45 はじめてズンバ<br>11:00~21:30 卓球開放 | ※                     | 17:00~18:50 泳法指導                         | 中学生以下のお子様を対象で<br>プール2時間、卓球1コマ無料です    |
| 16 | 日 | 一般男女総合大会(バレーボール)  | 9:00~21:30 卓球開放                        | ※                     |  |                                      |
| 17 | 月 | ※   | 9:00~21:30 卓球開放                        | 9:00~17:30 ラウンドフィットネス |  |                                      |
| 18 | 火 | 13:30~14:45 初心者ヨガ   | 9:00~21:30 卓球開放                        | ※                     | 11:00~11:45 アクアビクス                       |                                      |
| 19 | 水 | 10:00~10:50 健康体操<br>11:00~11:50 ビギナーエアロ<br>15:00~21:30 バドミントン開放       | 9:00~21:30 卓球開放                        | 9:00~17:30 ラウンドフィットネス | 10:00~11:50 泳法指導<br>14:00~14:45 水中エクササイズ |                                      |
| 20 | 木 | 13:15~14:10 エンジョイエアロ<br>14:15~14:45 ヨガストレッチ<br>18:00~21:30 バスケットボール開放 | 9:00~21:30 卓球開放                        | ※                     | 9:00~18:00 シルバータイム                       | 市内在住60歳以上の方がプール2時間無料<br>(身分証明書が必要です) |
| 21 | 金 | 13:30~14:45 はじめてヨガ  | ※                                      | 9:00~12:30 ラウンドフィットネス | 11:00~11:45 アクアビクス                       |                                      |
| 22 | 土 | ※   | 9:45~10:45 はじめてズンバ<br>11:00~21:30 卓球開放 | ※                     | 17:00~18:50 泳法指導                         | 中学生以下のお子様を対象で<br>プール2時間、卓球1コマ無料です    |
| 23 | 日 | 八王子空手キッズトーナメント  | 9:00~21:30 卓球開放                        | ※                     |  |                                      |
| 24 | 月 | 中体連バドミントン大会   | 9:00~21:30 卓球開放                        | ※                     |  |                                      |
| 25 | 火 | 13:30~14:45 初心者ヨガ   | 9:00~21:30 卓球開放                        | ※                     | 11:00~11:45 アクアビクス                       |                                      |
| 26 | 水 | 10:00~10:50 健康体操<br>11:00~11:50 ビギナーエアロ<br>15:00~21:30 バドミントン開放       | 9:00~21:30 卓球開放                        | 9:00~17:30 ラウンドフィットネス | 10:00~11:50 泳法指導<br>14:00~14:45 水中エクササイズ |                                      |
| 27 | 木 | 13:15~14:10 エンジョイエアロ<br>14:15~14:45 ヨガストレッチ                           | 9:00~21:30 卓球開放                        | ※                     | 9:00~18:00 シルバータイム                       | 市内在住60歳以上の方がプール2時間無料<br>(身分証明書が必要です) |
| 28 | 金 | 13:30~14:45 はじめてヨガ  | ※                                      | 9:00~12:30 ラウンドフィットネス | 11:00~11:45 アクアビクス                       |                                      |
| 29 | 土 | <b>年末休館日(年始は4日から通常営業致します)</b>   |  |                       |  |                                      |
| 30 | 日 |   |  |                       |  |                                      |
| 31 | 月 |   |  |                       |  |                                      |

※印は、クラブ・団体等への貸し出しです。

体育館の利用は、体育館履きと外靴を入れる靴袋が必要です。

1. 利用開始時間は9:00、最終退場は21:30です。(プール最終入場は20:50、退水時間は21:20)
2. 卓球は9:00から2時間単位の総入れ替え制です。(最終枠は19:00から21:30) 尚、土曜日の9:00から11:00と金曜日全日は、利用できません。ただし、金曜日・土曜日が祝日の場合は、全日使用できます。
3. プールは、水泳教室や貸切などのある場合にはコースが減少しますが、毎日個人利用は出来ます。詳しくは館内掲示のプールコース予定表をご覧ください。
4. 一般開放は、体育室やプールの利用料金のみで、トレーナー又は指導員の指導を受けることができます。お気軽にご参加ください。

