

八王子市甲の原体育館 令和7年7月一般開放・大会予定表 TEL 627-3300

		第1体育室	第2体育室	会議室	プール	お知らせ
1	火	13:30～14:45 リフレッシュヨガ	9:00～21:30 卓球開放	※	11:00～11:45 アクアビクス	
2	水	10:00～10:50 健康体操 11:00～11:50 ビギナーエアロ 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 14:00～14:45 水中エクササイズ	
3	木	13:15～14:10 エンジョイエアロ 14:15～14:45 ストレッチ 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 (身分証明書が必要です)
4	金	13:30～14:45 はじめてヨガ	※	9:00～17:30 ラウンドフィットネス	11:00～11:45 アクアビクス	
5	土	※	9:45～10:45 はじめてズンバ 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 プール2時間無料、卓球1コマ無料です
6	日	ネオテニス交流会(団体) 八王子市ネオテニス協会	9:00～21:30 卓球開放	八王子市ネオテニス協会		
7	月	休館日				
8	火	13:30～14:45 リフレッシュヨガ	9:00～21:30 卓球開放	※	11:00～11:45 アクアビクス	
9	水	10:00～10:50 健康体操 11:00～11:50 ビギナーエアロ 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 14:00～14:45 水中エクササイズ	
10	木	13:15～14:10 エンジョイエアロ 14:15～14:45 ストレッチ 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 (身分証明書が必要です)
11	金	13:30～14:45 はじめてヨガ	※	9:00～17:30 ラウンドフィットネス	11:00～11:45 アクアビクス	
12	土	※	9:45～10:45 はじめてズンバ 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 プール2時間無料、卓球1コマ無料です
13	日	夏季大会(一般男子) 八王子市バレーボール連盟	9:00～21:30 卓球開放	八王子市バレーボール連盟		
14	月	※	9:00～21:30 卓球開放	9:00～17:30 ラウンドフィットネス		
15	火	13:30～14:45 リフレッシュヨガ	9:00～21:30 卓球開放	※	11:00～11:45 アクアビクス	
16	水	10:00～10:50 健康体操 11:00～11:50 ビギナーエアロ 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 14:00～14:45 水中エクササイズ	
17	木	13:15～14:10 エンジョイエアロ 14:15～14:45 ストレッチ 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 (身分証明書が必要です)
18	金	13:30～14:45 はじめてヨガ	※	9:00～17:30 ラウンドフィットネス	11:00～11:45 アクアビクス	
19	土	※	9:45～10:45 はじめてズンバ 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 プール2時間無料、卓球1コマ無料です
20	日	夏季大会(高校男女) 八王子市バレーボール連盟	9:00～21:30 卓球開放	八王子市バレーボール連盟		
21	月	ジュニア育成事業 八王子市空手道連盟	9:00～21:30 卓球開放			
22	火	13:30～14:45 リフレッシュヨガ	9:00～21:30 卓球開放	※	11:00～11:45 アクアビクス	
23	水	10:00～10:50 健康体操 11:00～11:50 ビギナーエアロ 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 14:00～14:45 水中エクササイズ	
24	木	13:15～14:10 エンジョイエアロ 14:15～14:45 ストレッチ 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 (身分証明書が必要です)
25	金	13:30～14:45 はじめてヨガ	※	9:00～17:30 ラウンドフィットネス	11:00～11:45 アクアビクス	
26	土	※	9:45～10:45 はじめてズンバ 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 プール2時間無料、卓球1コマ無料です
27	日	※	9:00～21:30 卓球開放	※		
28	月	※	9:00～21:30 卓球開放	9:00～17:30 ラウンドフィットネス		
29	火	13:30～14:45 リフレッシュヨガ	9:00～21:30 卓球開放	※	11:00～11:45 アクアビクス	
30	水	10:00～10:50 健康体操 11:00～11:50 ビギナーエアロ 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 14:00～14:45 水中エクササイズ	
31	木	13:15～14:10 エンジョイエアロ 14:15～14:45 ストレッチ 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 (身分証明書が必要です)

※印は、クラブ・団体等への貸し出しです。(予定は変更になる場合があります。) 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。

