

		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	※			
2	水	10:00～10:50 健康体操 11:00～11:50 ビギナーエアロ	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		
3	木	※	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	※	9:00～14:30 ラウンドフィットネス			
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1時間券で2時間、卓球1コマ無料です	
6	日	第5回八王子市 ジュニア・カデット・ホープス卓球 大会	9:00～21:30 卓球開放	※			
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	※			
9	水	10:00～10:50 健康体操 11:00～11:50 ビギナーエアロ	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		
10	木	13:15～14:10 エンジョイエアロ 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 (身分証明書が必要です)	
11	金	13:30～14:45 はじめてヨガ	※	9:00～14:30 ラウンドフィットネス			
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1時間券で2時間、卓球1コマ無料です	
13	日	八王子市民ネオテニス大会	9:00～21:30 卓球開放	※			
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	※			
16	水	10:00～10:50 健康体操 11:00～11:50 ビギナーエアロ	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		
17	木	13:15～14:10 エンジョイエアロ 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 (身分証明書が必要です)	
18	金	13:30～14:45 はじめてヨガ	※	9:00～14:30 ラウンドフィットネス			
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1時間券で2時間、卓球1コマ無料です	
20	日	※	9:00～21:30 卓球開放	※			
21	月	※	9:00～21:30 卓球開放	9:00～17:30 ラウンドフィットネス			
22	火	13:30～14:45 リフレッシュヨガ	9:00～21:30 卓球開放	※			
23	水	※	9:00～21:30 卓球開放	※			
24	木	13:15～14:10 エンジョイエアロ 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 (身分証明書が必要です)	
25	金	13:30～14:45 はじめてヨガ	※	9:00～14:30 ラウンドフィットネス			
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1時間券で2時間、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	※			
30	水	10:00～10:50 健康体操 11:00～11:50 ビギナーエアロ	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		

※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。

