

八王子市甲の原体育館 令和5年11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 | 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 | | |
| 2 | 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) | |
| 3 | 金 | ※ | 9:00~21:30 卓球開放 | ※ | | | |
| 4 | 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 | |
| 5 | 日 | ※ | 9:00~21:30 卓球開放 | ※ | | | |
| 6 | 月 | 休 館 日 | | | | | |
| 7 | 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 | | |
| 8 | 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 | | |
| 9 | 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) | |
| 10 | 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 | 11:00~11:45 アクアビクス | | |
| 11 | 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 | |
| 12 | 日 | ネオテニス交流会 | 9:00~21:30 卓球開放 | ネオテニス交流会 | | | |
| 13 | 月 | ※ | 9:00~21:30 卓球開放 | 9:00~17:30 ラウンドフィットネス | | | |
| 14 | 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 | | |
| 15 | 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 | | |
| 16 | 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) | |
| 17 | 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 | 11:00~11:45 アクアビクス | | |
| 18 | 土 | バレーボール大会 (アドグロース株式会社) | 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 | |
| 19 | 日 | 八王子市ジュニア卓球教室 | 9:00~21:30 卓球開放 | 八王子市ジュニア卓球教室 | | | |
| 20 | 月 | ※ | 9:00~21:30 卓球開放 | 9:00~17:30 ラウンドフィットネス | | | |
| 21 | 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 | | |
| 22 | 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 | | |
| 23 | 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) | |
| 24 | 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 | 11:00~11:45 アクアビクス | | |
| 25 | 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 | |
| 26 | 日 | 市民・スポレク大会(バスケットボール) | 9:00~21:30 卓球開放 | ※ | | | |
| 27 | 月 | ※ | 9:00~21:30 卓球開放 | 9:00~17:30 ラウンドフィットネス | | | |
| 28 | 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 | | |
| 29 | 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 | | |
| 30 | 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。



