

		第1体育室	第2体育室	会議室	プール	お知らせ	
1	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)	
2	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		
3	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	
4	日	八王子市バドミントン交流研修会	9:00~21:30 卓球開放	八王子市バドミントン交流研修会			
5	月	休 館 日					
6	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		
7	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		
8	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)	
9	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		
10	土	八王子市小学校教員スポーツ交流会 12:00~17:50(バレーボール)	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	
11	日	ミニテニス交流会 八王子市ミニテニス協会	9:00~21:30 卓球開放	※			
12	月	※	9:00~21:30 卓球開放	9:00~17:30 ラウンドフィットネス			
13	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		
14	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		
15	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)	
16	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		
17	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	
18	日	※	9:00~21:30 卓球開放	※			
19	月	※	9:00~21:30 卓球開放	9:00~17:30 ラウンドフィットネス			
20	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		
21	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		
22	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)	
23	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		
24	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	
25	日	※	9:00~21:30 卓球開放	※			
26	月	※	9:00~21:30 卓球開放	9:00~17:30 ラウンドフィットネス			
27	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		
28	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		
29	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)	
30	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		

※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。

