

八王子市甲の原体育館 令和6年3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 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	
2 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
3 日	ミニテニス レディース男子大会	9:00～21:30 卓球開放	※		
4 月	休 館 日				
5 火	13:30～14:45 リフレッシュヨガ	9:00～21:30 卓球開放	※	プール利用中止	
6 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	プール利用中止	
7 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)
8 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	
9 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
10 日	八王子市 春季バスケットボール選手権大会	9:00～21:30 卓球開放	※		
11 月	※	9:00～21:30 卓球開放	9:00～17:30 ラウンドフィットネス		
12 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	
13 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	
14 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)
15 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	
16 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
17 日	ONOカップ 鬼姫インディアカクラブ	9:00～21:30 卓球開放	※		
18 月	※	9:00～21:30 卓球開放	9:00～17:30 ラウンドフィットネス		
19 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	
20 水	※	9:00～21:30 卓球開放	※		
21 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)
22 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	
23 土	八王子市中学校バレーボール大会	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
24 日	八王子市 春季バスケットボール選手権大会	9:00～21:30 卓球開放	※		
25 月	※	9:00～21:30 卓球開放	9:00～17:30 ラウンドフィットネス		
26 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	
27 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	
28 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)
29 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	
30 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
31 日	※	9:00～21:30 卓球開放	※		

※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。

