

八王子市甲の原体育館 令和7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	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
2	日	八王子ミニテニス協会 (レディース・男子)		※		
3	月	休館日				
4	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 アクアピクス	
5	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	
6	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歳以上の方はプール2時間無料 (身分証明書が必要です)
7	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 アクアピクス	
8	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
9	日	八王子春季バスケットボール選手権大会 八王子市バスケットボール協会		※		
10	月	※	9:00~21:30 卓球開放	9:00~17:30 ラウンドフィットネス		
11	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 アクアピクス	
12	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	
13	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歳以上の方はプール2時間無料 (身分証明書が必要です)
14	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 アクアピクス	
15	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
16	日	ONOカップ 鬼姫インディアクラブ		※		
17	月	※	9:00~21:30 卓球開放	9:00~17:30 ラウンドフィットネス		
18	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 アクアピクス	
19	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	
20	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歳以上の方はプール2時間無料 (身分証明書が必要です)
21	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 アクアピクス	
22	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
23	日	八王子春季バスケットボール選手権大会 八王子市バスケットボール協会		※		
24	月	※	9:00~21:30 卓球開放	9:00~17:30 ラウンドフィットネス		
25	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 アクアピクス	
26	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	
27	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歳以上の方はプール2時間無料 (身分証明書が必要です)
28	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 アクアピクス	
29	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
30	日	※	9:00~21:30 卓球開放	※		
31	月	※	9:00~21:30 卓球開放	9:00~17:30 ラウンドフィットネス		

※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。

