

八王子市甲の原体育館 令和7年12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  | 月 | 休館日                                                                 |                                        |                                 |                                          |                                      |
| 2  | 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                       |                                      |
| 3  | 水 | 10:00～10:50 健康体操<br>11:00～11:50 ビギナーエアロ<br>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<br>14:00～14:45 水中エクササイズ |                                      |
| 4  | 木 | 13:15～14:10 エンジョイエアロ<br>14:15～14:45 ストレッチ<br>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<br>(身分証明書が必要です) |
| 5  | 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 アクアビクス                       |                                      |
| 6  | 土 | 八王子カップ・チャレンジリーグ<br>日本クロスミントン協会                                      | 9:45～10:45 はじめてズンバ<br>11:00～21:30 卓球開放 | 八王子カップ・チャレンジリーグ<br>日本クロスミントン協会  | 17:00～18:50 泳法指導                         | 中学生以下のお子様を対象で<br>プール2時間無料、卓球1コマ無料です  |
| 7  | 日 |                                                                     | 9:00～21:30 卓球開放                        | ※                               |                                          |                                      |
| 8  | 月 |                                                                     | 9:00～21:30 卓球開放                        | 9:00～17:30 ラウンドフィットネス           |                                          |                                      |
| 9  | 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                       |                                      |
| 10 | 水 | 10:00～10:50 健康体操<br>11:00～11:50 ビギナーエアロ<br>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<br>14:00～14:45 水中エクササイズ |                                      |
| 11 | 木 | 13:15～14:10 エンジョイエアロ<br>14:15～14:45 ストレッチ<br>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<br>(身分証明書が必要です) |
| 12 | 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 アクアビクス                       |                                      |
| 13 | 土 | 八王子市中学校卓球新人大会<br>八王子市中学校体育連盟卓球部                                     | 9:45～10:45 はじめてズンバ<br>11:00～21:30 卓球開放 | 八王子市中学校卓球新人大会<br>八王子市中学校体育連盟卓球部 | 17:00～18:50 泳法指導                         | 中学生以下のお子様を対象で<br>プール2時間無料、卓球1コマ無料です  |
| 14 | 日 | 冬季大会(家庭婦人)<br>八王子バレーボール連盟                                           | 9:00～21:30 卓球開放                        | 冬季大会(家庭婦人)<br>八王子バレーボール連盟       |                                          |                                      |
| 15 | 月 |                                                                     | 9:00～21:30 卓球開放                        | 9:00～17:30 ラウンドフィットネス           |                                          |                                      |
| 16 | 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                       |                                      |
| 17 | 水 | 10:00～10:50 健康体操<br>11:00～11:50 ビギナーエアロ<br>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<br>14:00～14:45 水中エクササイズ |                                      |
| 18 | 木 | 13:15～14:10 エンジョイエアロ<br>14:15～14:45 ストレッチ<br>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<br>(身分証明書が必要です) |
| 19 | 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 アクアビクス                       |                                      |
| 20 | 土 |                                                                     | 9:45～10:45 はじめてズンバ<br>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<br>プール2時間無料、卓球1コマ無料です  |
| 21 | 日 | 総合大会(一般女子)<br>八王子バレーボール連盟                                           | 9:00～21:30 卓球開放                        | 総合大会(一般女子)<br>八王子バレーボール連盟       |                                          |                                      |
| 22 | 月 |                                                                     | 9:00～21:30 卓球開放                        | 9:00～17:30 ラウンドフィットネス           |                                          |                                      |
| 23 | 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                       |                                      |
| 24 | 水 | 10:00～10:50 健康体操<br>11:00～11:50 ビギナーエアロ<br>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<br>14:00～14:45 水中エクササイズ |                                      |
| 25 | 木 | 13:15～14:10 エンジョイエアロ<br>14:15～14:45 ストレッチ<br>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<br>(身分証明書が必要です) |
| 26 | 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 アクアビクス                       |                                      |
| 27 | 土 |                                                                     | 9:45～10:45 はじめてズンバ<br>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<br>プール2時間無料、卓球1コマ無料です  |
| 28 | 日 |                                                                     | 9:00～21:30 卓球開放                        | ※                               |                                          |                                      |
| 29 | 日 | 年末休館(令和8年1月4日より通常営業いたします)                                           |                                        |                                 |                                          |                                      |
| 30 | 月 |                                                                     |                                        |                                 |                                          |                                      |
| 31 | 火 |                                                                     |                                        |                                 |                                          |                                      |

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。

