

八王子市甲の原体育館 令和7年9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 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	
4	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asket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)
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	クロスミントン八王子カップ 日本クロスミントン協会	9:45～10:45 はじめてズンバ 11:00～21:30 卓球開放	クロスミントン八王子カップ 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 プール2時間無料、卓球1コマ無料です
7	日	ブレイブカップ UCV	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 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	
11	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asket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)
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		9:45～10:45 はじめてズンバ 11:00～21:30 卓球開放	※	17:00～17:50 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 *市民水泳大会準備の為、プール利用は17時50分 まで
14	日	市民水泳大会（全館貸切）				
15	月		9:00～21:30 卓球開放	※		
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 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	
18	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asket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)
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	クロスミントン八王子カップ 日本クロスミントン協会	9:45～10:45 はじめてズンバ 11:00～21:30 卓球開放	クロスミントン八王子カップ 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 プール2時間無料、卓球1コマ無料です
21	日		9:00～21:30 卓球開放	※		
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		9:00～21:30 卓球開放	※		
24	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	
25	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asket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)
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	庁内対抗バドミントン大会	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
28	日	八王子市立小学校PTA連合会 バドミントン大会	9:00～21:30 卓球開放	※		
29	月		9:00～21:30 卓球開放	9:00～17:30 ラウンドフィットネス		
30	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	

※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。

