

	第1体育室	第2体育室	会議室	プール	お知らせ
1	年始休館日(4日から通常営業致します)				
2					
3					
4	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	
5	13:15~14:10 エンジョイエアロ 14:15~14:45 ストレッチ	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)
6	13:30~14:45 はじめてヨガ	※	9:00~14:30 ラウンドフィットネス		
7	※	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1時間券で2時間、卓球1コマ無料です
8	日 新春フットサル大会	9:00~21:30 卓球開放	※		
9	月 新春フットサル大会	9:00~21:30 卓球開放	※		
10	火 13:30~14:45 リフレッシュヨガ	9:00~21:30 卓球開放	※		
11	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	
12	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)
13	13:30~14:45 はじめてヨガ	※	9:00~14:30 ラウンドフィットネス		
14	土 桑の実カップ卓球大会	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1時間券で2時間、卓球1コマ無料です
15	日 八王子新春バドミントン大会	9:00~21:30 卓球開放	※		
16	月 ※	9:00~21:30 卓球開放	9:00~17:30 ラウンドフィットネス		
17	火 13:30~14:45 リフレッシュヨガ	9:00~21:30 卓球開放	※		
18	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	
19	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)
20	13:30~14:45 はじめてヨガ	※	9:00~14:30 ラウンドフィットネス		
21	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1時間券で2時間、卓球1コマ無料です
22	日 ※	9:00~21:30 卓球開放	※		
23	月 ※	9:00~21:30 卓球開放	9:00~17:30 ラウンドフィットネス		
24	火 13:30~14:45 リフレッシュヨガ	9:00~21:30 卓球開放	※		
25	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	
26	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)
27	13:30~14:45 はじめてヨガ	※	9:00~14:30 ラウンドフィットネス		
28	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1時間券で2時間、卓球1コマ無料です
29	日 シニア大会(パレーボール)	9:00~21:30 卓球開放	※		
30	月 ※	9:00~21:30 卓球開放	9:00~17:30 ラウンドフィットネス		
31	火 13:30~14:45 リフレッシュヨガ	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。

