

	第1体育室	第2体育室	会議室	プール	お知らせ
1	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 ※	9:00～21:30 卓球開放	※		
4	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歳以上の方がプール2時間無料 (身分証明書が必要です)
5	金 ※	9:00～21:30 卓球開放	※		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
6	土 東京薬科大学卓球部	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
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 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)
12	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	
13	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	桑の実カップ卓球大会	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
14	日 ※	9:00～21:30 卓球開放	※		
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 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)
19	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	
20	土 西東京合同稽古会	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
21	日 西東京剣連登録審査員等剣道研究会	9:00～21:30 卓球開放	登録審査員研究会 八王子剣道愛友会		
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 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)
26	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	
27	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
28	日 ※	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	
31	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	

※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。

