

	第1体育室	第2体育室	会議室	プール	お知らせ
1 月	年始休館日(4日から通常営業致します)				
2 火					
3 水					
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	※	9:00~14:30 ラウンドフィットネス	11:00~11:45 アクアビクス	
6 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
7 日	新春フットサル大会	9:00~21:30 卓球開放	新春フットサル大会		
8 月	新春フットサル大会	9:00~21:30 卓球開放	新春フットサル大会		
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	※	9:00~14:30 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	※	17:00~18:50 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	八王子新春バドミントン大会	9:00~21:30 卓球開放	八王子新春バドミントン大会		
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	※	9:00~14:30 ラウンドフィットネス	11:00~11:45 アクアビクス	
20 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
21 日	シングルス選手権大会いちようカップ (ピククルボール)	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	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	※	9:00~14:30 ラウンドフィットネス	11:00~11:45 アクアビクス	
27 土	新春ダンスパーティ	9:45~10:45 はじめてズンバ 11:00~21:30 卓球開放	新春ダンスパーティ	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	シニア大会 (バレーボール)	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		
29 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。

