

暮らしの情報 の 続き

スポーツ

工事に伴う 多摩川テニスコートの施設貸出時間の変更

市民プール受変電設備の工事に伴い、隣接する多摩川テニスコートの貸し出し時間に影響があります。
期 2月下旬～3月中旬※午前6時～8時と午後4時～9時利用不可
終日休業/上記期間中5日間程度
詳細は決定次第市、施設予約システムに掲載
スポーツ振興課 ☎481-7497

調和小プール

1月の休館日/1日(祝)～3日(休)・15日(火)・28日(月)
詳細は市 または現地受付 ☎485-5631 で要確認 (スポーツ振興課)

調和小プール1～3月のサービスプログラム

- ①水中運動教室 (全8回)
②小学生初心初級水泳教室 (全8回)
③成人中級水泳教室 (全8回)
④成人初心初級水泳教室 (全8回)
⑤小学生中級水泳教室 (全8回)
③～⑤共に
①③④市内在住・在学・在勤の15歳以上(中学生を除く)②⑤市内小学生
①③④当日先着22人②⑤は1月4日(金)までに現地受付に申し込みを行った方の中から抽選で20人を決定。抽選結果は1月5日(土)出現地受付に掲示
無料(施設使用料は必要)
現地受付 ☎485-5631 (スポーツ振興課)

体育協会 ☎481-6221 専用あり
〒182-0011 深大寺北町2-1-65 総合体育館内

●西調布体育館水曜卓球教室 (全6回)
期 1月16日～2月20日の毎週水曜日
時 午前9時30分～11時30分 所 西調布体育館
対 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
定 30人(多数抽選) 費 3000円
往復はがきに教室名、住所、氏名、年齢、電話番号を明記し、1月9日(水)必着)までに〒182-0024 布田6-19-6 松本由紀子へ

①栄養と食事講座
期 1月31日(土)午後0時30分～2時
内 講義(たんぱく質の役割、運動との関係、サプリメント、効果的に摂取するためのメニュー紹介)
定 20人(多数抽選) 室 室内用シューズ
他 シルバーカードでの減額なし

②2月パーソナルトレーニング
期 2月25日(月) 時 1クラス/午後3時～3時50分、2クラス/4時～4時50分 定 各クラス1人(多数抽選)

③チェアルーシーダットン (全7回)
期 2月1日～3月29日の毎週金曜日(2月8日・15日を除く) 時 午後3時～4時 定 15人(多数抽選)

①～③共に
対 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
費 ①②400円③2800円 備 運動のできる服装、室内用シューズ(③のみ不要)、タオル(①のみ筆記用具)
期 1月4日(金)までに体育協会 から申し込み、または、往復はがきにスクール名、住所、氏名、生年月日(西暦)、年齢、性別、電話番号、②は希望時間・目的を明記し、体育協会へ

総合体育館 ☎481-6221

【1月の休館日】
期 1月1日(祝)・2日(水)・3日(木)・21日(月)
●総合体育館トレーニング室特別プログラム
期 1月5日(土)午後1時30分～3時
所 総合体育館小体育室 対 15歳以上(中学生を除く)
費 400円(シルバーカードでの減額あり)
備 運動のできる服装、室内用シューズ
他 トレーニング室未経験者参加可(教室終了後ビギナートレーニング受講可)

【1月のスクール】
A サンデースイミング
期 1月13日～27日の毎週日曜日
時 午前10時～正午
内 初心者から25m程度泳げる方へのスイミングワンポイント指導 定 30人
B バドミントン
期 1月15日～29日の毎週火曜日
時 午前9時45分～11時45分
所 総合体育館
内 初心者からの指導 定 24人
C バレーボール
期 1月16日～30日の毎週水曜日
時 午前9時30分～11時45分
内 初心者からの指導 定 30人
A～C共に
所 総合体育館
対 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)
費 1回500円
期 当日直接会場へ(先着順)
【1月のプログラム】
①水中ウォーキング
期 毎週月・水・木曜日(2日(水)・3日(木)・14日(祝)・21日(月)を除く)
時 午前9時20分～9時50分
②ルーシーダットン
期 1月7日(月)・28日(月)
時 午前10時45分～11時45分 定 20人
③ステップトレーニング
期 1月7日(月)・28日(月)
時 午後1時～2時30分 定 40人
④体幹バランス
期 1月7日(月)・28日(月)
時 午後3時～4時30分 定 50人
⑤スイム練習会
期 1月7日(月)・28日(月) 時 午後7時～8時
⑥動作改善エクササイズ
期 毎週火曜日(1日(祝)を除く) 午後1時～2時15分 定 50人
⑦エンジョイアクア
期 毎週火・金曜日(1日(祝)を除く) 午後2時30分～3時30分

Public Comment Procedure Implementation. Includes address: 東京都調布市小島町二-三五一-1, phone: 182-8790, and details of the public comment process for the city's basic plan and public facility improvement plan.

凡例 日⇒日時 程⇒日程 期⇒期間 時⇒時間 所⇒会場・場所 集⇒集合時間・場所 種⇒種目 対⇒対象 内⇒内容 講⇒講師 演⇒出演・演奏 定⇒定員 費⇒費用 保⇒保育 持⇒持ち物 締⇒締め切り 申⇒申し込み・申請 他⇒その他 主⇒主催 共⇒共催 後⇒後援 問⇒問い合わせ HP⇒ホームページ E⇒Eメール