

八王子市甲の原体育館 2026年11月予定表(体育室)

日付		第1体育室	第2体育室	会議室	プール	お知らせ
1	日		9:00-21:30 卓球開放			
2	月	休館日				
3	火		9:00-21:30 卓球開放			
4	水	10:00-11:50 健康体操・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 映像レッスン	10:00-11:50 泳法指導 14:00-14:45 水中エクササイズ	
5	木	13:15-14:45 エアロ・ストレッチ 18:00-21:30 バスケット開放	9:00-21:30 卓球開放		9:00-18:00 シルバータイム	市内在住60歳以上の方はプール2時間無料。 (要身分証明書持参。詳細はHPにて)
6	金	13:30-14:45 ヨガ		9:00-17:30 映像レッスン	11:00-11:45 アクアビクス	
7	土		9:45-10:45 ZUMBA 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に プール・卓球が2時間無料です。
8	日		9:00-21:30 卓球開放			
9	月		9:00-21:30 卓球開放	9:00-17:30 映像レッスン		
10	火	13:30-14:45 ヨガ	9:00-21:30 卓球開放		11:00-11:45 アクアビクス	
11	水	10:00-11:50 健康体操・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 映像レッスン	10:00-11:50 泳法指導 14:00-14:45 水中エクササイズ	
12	木	13:15-14:45 エアロ・ストレッチ 18:00-21:30 バスケット開放	9:00-21:30 卓球開放		9:00-18:00 シルバータイム	市内在住60歳以上の方はプール2時間無料。 (要身分証明書持参。詳細はHPにて)
13	金	13:30-14:45 ヨガ		9:00-17:30 映像レッスン	11:00-11:45 アクアビクス	
14	土	ジュニア強化練習会 八王子市バドミントン協会	9:45-10:45 ZUMBA 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に プール・卓球が2時間無料です。
15	日	ネオテニス八王子シニア大会 八王子ネオテニス協会	9:00-21:30 卓球開放	ネオテニス八王子シニア大会 八王子ネオテニス協会		
16	月		9:00-21:30 卓球開放	9:00-17:30 映像レッスン		
17	火	13:30-14:45 ヨガ	9:00-21:30 卓球開放		11:00-11:45 アクアビクス	
18	水	10:00-11:50 健康体操・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 映像レッスン	10:00-11:50 泳法指導 14:00-14:45 水中エクササイズ	
19	木	13:15-14:45 エアロ・ストレッチ 18:00-21:30 バスケット開放	9:00-21:30 卓球開放		9:00-18:00 シルバータイム	市内在住60歳以上の方はプール2時間無料。 (要身分証明書持参。詳細はHPにて)
20	金	13:30-14:45 ヨガ		9:00-17:30 映像レッスン	11:00-11:45 アクアビクス	
21	土		9:45-10:45 ZUMBA 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に プール・卓球が2時間無料です。
22	日		9:00-21:30 卓球開放			
23	月		9:00-21:30 卓球開放			
24	火	13:30-14:45 ヨガ	9:00-21:30 卓球開放		11:00-11:45 アクアビクス	
25	水	10:00-11:50 健康体操・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 映像レッスン	10:00-11:50 泳法指導 14:00-14:45 水中エクササイズ	
26	木	13:15-14:45 エアロ・ストレッチ 18:00-21:30 バスケット開放	9:00-21:30 卓球開放		9:00-18:00 シルバータイム	市内在住60歳以上の方はプール2時間無料。 (要身分証明書持参。詳細はHPにて)
27	金	13:30-14:45 ヨガ		9:00-17:30 映像レッスン	11:00-11:45 アクアビクス	
28	土	八王子市職員等事業本部	9:45-10:45 ZUMBA 11:00-21:30 卓球開放	八王子市職員等事業本部	17:00-18:50 泳法指導	中学生以下のお子様を対象に プール・卓球が2時間無料です。
29	日	バレーボール友の会	9:00-21:30 卓球開放			
30	月		9:00-21:30 卓球開放	9:00-17:30 映像レッスン		

八王子市甲の原体育館 2026年11月予定表(プール)													
日付		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
1	日												
2	月	休館日											
3	火												
4	水		泳法指導 (1/一般開放)				水中エクササイズ (2/一般開放)		幼児スイミング (2/教室)	児童スイミング (2/教室)	上級スイミング (2/教室)		
5	木												
6	金			アクアビクス (3/一般開放)			肩腰膝ケア 水中運動 (2/教室)			団体貸切 2コース 17-19			
7	土									泳法指導 (1/一般開放)			
8	日												
9	月								団体貸切 2コース 16-18			ナイトアクア (2/教室)	
10	火		4泳法にチャレンジ (1/教室)	アクアビクス (3/一般開放)						団体貸切 2コース 17-19			
11	水		泳法指導 (1/一般開放)				水中エクササイズ (2/一般開放)		幼児スイミング (2/教室)	児童スイミング (2/教室)	上級スイミング (2/教室)		
12	木												
13	金			アクアビクス (3/一般開放)			肩腰膝ケア 水中運動 (2/教室)			団体貸切 2コース 17-19			
14	土									泳法指導 (1/一般開放)			
15	日												
16	月								団体貸切 2コース 16-18			ナイトアクア (2/教室)	
17	火		4泳法にチャレンジ (1/教室)	アクアビクス (3/一般開放)						団体貸切 2コース 17-19			
18	水		泳法指導 (1/一般開放)				水中エクササイズ (2/一般開放)		幼児スイミング (2/教室)	児童スイミング (2/教室)	上級スイミング (2/教室)		
19	木												
20	金			アクアビクス (3/一般開放)			肩腰膝ケア 水中運動 (2/教室)			団体貸切 2コース 17-19			
21	土									泳法指導 (1/一般開放)			
22	日												
23	月												
24	火		4泳法にチャレンジ (1/教室)	アクアビクス (3/一般開放)						団体貸切 2コース 17-19			
25	水		泳法指導 (1/一般開放)				水中エクササイズ (2/一般開放)		幼児スイミング (2/教室)	児童スイミング (2/教室)	上級スイミング (2/教室)		
26	木												
27	金			アクアビクス (3/一般開放)			肩腰膝ケア 水中運動 (2/教室)						
28	土									泳法指導 (1/一般開放)			
29	日												
30	月											ナイトアクア (2/教室)	

()内の左側の数字は使用予定コース数となります。
 ※毎週木曜日市内在住60歳以上の方はプール2時間無料。(要身分証明書持参。詳細はHPにて)
 ※毎週土曜日と5月5日は中学生以下のお子様は2時間無料でご利用頂けます。