八王子市甲の原体育館 2026年12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	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	
2	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	
3	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)
4	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	
5	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。
6	日	バレーボール友の会	9:00-21:30 卓球開放			
7	月	休館日				
8	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	
9	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	
10	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)
11	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	
12	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。
13	日	八王子市バレーボール連盟	9:00-21:30 卓球開放			
14	月		9:00-21:30 卓球開放	9:00-17:30 映像レッスン		
15	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	
16	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	
17	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)
18	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	
19	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。
20	日	八王子市バレーボール連盟	9:00-21:30 卓球開放			
21	月		9:00-21:30 卓球開放	9:00-17:30 映像レッスン		
22	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	
23	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	
24	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)
25	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	
26	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。
27	日		9:00-21:30 卓球開放			
28	月		9:00-21:30 卓球開放	9:00-17:30 映像レッスン		
29	火	年末年始休館(12/29～1/4)				
30	水					
31	木					

八王子市甲の原体育館のHPが変更となっております。右記QRよりブックマークをお願いいたします。

八王子市甲の原体育館 2026年12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	火		4泳法にチャレンジ (1/教室)	アクアビクス (3/一般開放)									
2	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)		
3	木												
4	金			アクアビクス (3/一般開放)			肩腰膝ケア 水中運動 (2/教室)						
5	土									泳法指導 (1/一般開放)			
6	日												
7	月	休館日											
8	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			
9	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)		
10	木												
11	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 1コース　17－19			
12	土									泳法指導 (1/一般開放)			
13	日												
14	月											ナイトアクア (2/教室)	
15	火		4泳法にチャレンジ (1/教室)	アクアビクス (3/一般開放)									
16	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)		
17	木												
18	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 1コース　17－19			
19	土									泳法指導 (1/一般開放)			
20	日												
21	月											ナイトアクア (2/教室)	
22	火		4泳法にチャレンジ (1/教室)	アクアビクス (3/一般開放)									
23	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)		
24	木												
25	金			アクアビクス (3/一般開放)			肩腰膝ケア 水中運動 (2/教室)						
26	土									泳法指導 (1/一般開放)			
27	日												
28	月											ナイトアクア (2/教室)	
29	火	年末年始休館(12/29～1/4)											
30	水												
31	木												

( )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。