

八王子市甲の原体育館 2026年7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 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		10:00-11:50 泳法指導 14:00-14:45 水中エクササイズ	
2 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HPIにて)
3 金	13:30-14:45 ヨガ			11:00-11:45 アクアビクス	
4 土	クロスミントン甲の原カップ 日本クロスミントン協会	9:45-10:45 ZUMBA 11:00-21:30 卓球開放	クロスミントン甲の原カップ 日本クロスミントン協会	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。
5 日	ネオテニス交流会(団体) 八王子市ネオテニス協会	9:00-21:30 卓球開放	ネオテニス交流会(団体) 八王子市ネオテニス協会		
6 月	休館日				
7 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	
8 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		10:00-11:50 泳法指導 14:00-14:45 水中エクササイズ	
9 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HPIにて)
10 金	13:30-14:45 ヨガ			11:00-11:45 アクアビクス	
11 土	クルーズカップ アドグロス株式会社	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。
12 日	クロスミントン甲の原カップ 日本クロスミントン協会	9:00-21:30 卓球開放	クロスミントン甲の原カップ 日本クロスミントン協会		
13 月		9:00-21:30 卓球開放			
14 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	
15 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		10:00-11:50 泳法指導 14:00-14:45 水中エクササイズ	
16 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HPIにて)
17 金	13:30-14:45 ヨガ			11:00-11:45 アクアビクス	
18 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。
19 日		9:00-21:30 卓球開放			
20 月	ジュニア育成事業形講習会 八王子市空手道連盟	9:00-21:30 卓球開放			
21 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	
22 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		10:00-11:50 泳法指導 14:00-14:45 水中エクササイズ	
23 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HPIにて)
24 金	13:30-14:45 ヨガ			11:00-11:45 アクアビクス	
25 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。
26 日	夏季大会(一般男子) 八王子市バレーボール連盟	9:00-21:30 卓球開放	夏季大会(一般男子) 八王子市バレーボール連盟		
27 月		9:00-21:30 卓球開放			
28 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	
29 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		10:00-11:50 泳法指導 14:00-14:45 水中エクササイズ	
30 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HPIにて)
31 金	13:30-14:45 ヨガ			11:00-11:45 アクアビクス	

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7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 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)		
2 木												
3 金			アクアビクス (3/一般開放)			肩腰膝ケア 水中運動 (1/教室)						
4 土									泳法指導 (1/一般開放)			
5 日												
6 月	休館日											
7 火		4泳法にチャレンジ (1/教室)	アクアビクス (3/一般開放)									
8 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)		
9 木												
10 金			アクアビクス (3/一般開放)			肩腰膝ケア 水中運動 (1/教室)						
11 土									泳法指導 (1/一般開放)			
12 日												
13 月											ナイトアクア (2/教室)	
14 火		4泳法にチャレンジ (1/教室)	アクアビクス (3/一般開放)									
15 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)		
16 木												
17 金			アクアビクス (3/一般開放)			肩腰膝ケア 水中運動 (1/教室)						
18 土									泳法指導 (1/一般開放)			
19 日												
20 月												
21 火		4泳法にチャレンジ (1/教室)	アクアビクス (3/一般開放)									
22 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)		
23 木												
24 金			アクアビクス (3/一般開放)			肩腰膝ケア 水中運動 (1/教室)						
25 土									泳法指導 (1/一般開放)			
26 日												
27 月												
28 火			アクアビクス (3/一般開放)									
29 水		泳法指導 (1/一般開放)				水中エクササイズ (2/一般開放)						
30 木												
31 金			アクアビクス (3/一般開放)									

()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時間無料をご利用頂けます。