2025 年 11 月 1 日 \sim 2025 年 11 月 30 日まで **〇中は個人利用可能時間帯です。なお、時間帯が変更になることもございますのでご了承下さい。 **貸出はありません。 室内履き・用具はご持参ください。

日	曜			9:00	10:00	11:0	0	12:00	13:00	14:00	1	5:00 1	6:00	17:00	18:00	19:00	20	:00 21:00
		バドミントン	第1体育室C面												0		0	0
1	±	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0		0	0	0	0		0	0	0	0	0		0	0
		ジョギング	1 = 1 = 1 = 9												0		Ō	0
日	曜	1		9:00	10:00	11:0	n :	12:00	13:00	14:00	11	5:00 1	6:00	17:00	18:00	19:00	20	:00 21:00
	唯	(81°=> d > .	第1体育室C面	9.00	10.00	11.0	J	12.00	10.00	14.00	- 11	3.00	0.00	17.00	10:00	13.00	0	.00 21.00
2	日	バドミントン	第3体育室															
-		卓球 ジョギング	中2階卓球場	0		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	
		//////		<u> </u>													0	
日	曜		佐1仕 充宝○王	9:00	10:00	11:0) .	12:00	13:00	14:00	1!	5:00 1	6:00	17:00	18:00	19:00	20	
		バドミントン	第1体育室C面 第3体育室	0		0	0	0	0		0	0	0	0	0		0	0
3	月	卓球	中2階卓球場															
		ジョギング	ļ														0	0
B	曜			9:00	10:00	11:0	0	12:00	13:00	14:00	15	5:00 1	6:00	17:00	18:00	19:00	20	:00 21:00
		バドミントン	第1体育室C面	0		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
4	火	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
		ジョギング	1 = 10	0		0	0	0	C		0	0	0	0	0		0	0
	曜	1		9:00	10:00	11:0	n :	12:00	13:00	14:00	11	5:00 1	6:00	17:00	18:00	19:00	20	:00 21:00
日	唯	.010-2.1.2.	第1体育室C面	9.00		0	0	12.00	13.00		0	0	0.00	0	18.00	19.00	0	O 21.00
5	水	バドミントン	第3体育室															
		卓球 ジョギング	中2階卓球場	0		0	0	0	C		0	0	0	0	0	_	0	0
_			·		-				·					-1				
日	曜		第1体夸索介面	9:00	10:00	11:0	0	12:00	13:00	14:00	0	5:00 1	6:00	17:00	18:00	19:00	20	:00 21:00 O
_		バドミントン	第1体育室C面 第3体育室	0	+-'	_		+ -	+		<u> </u>	+ -	0	+ -	+ -		0	0
6	木	卓球	中2階卓球場	0		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
		ジョギング		0		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
日	曜			9:00	10:00	11:0	0	12:00	13:00	14:00	1:	5:00 1	6:00	17:00	18:00	19:00	20	:00 21:00
		バドミントン	第1体育室C面	0	-	0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
7	金	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
		ジョギング	1 = 1 = -1 9	0		0	0	0	C		0	0	0	0	0		0	0
日	曜	1	1	9:00	10:00	11:0	n	12:00	13:00	14:00	11	5:00 1	6:00	17:00	18:00	19:00	20	:00 21:00
ш	唯	バドミントン	第1体育室C面	5.00	10.00	11.0		12.00	10.00	14.00		1	0.00	17.00	0.00	10.00	0	21.00
8	±		第3体育室	0		0	0	0	С		0	0	0	0			_	
		卓球 ジョギング	中2階卓球場												0		0	0
		15 - 15 - 2							l	-			II.		1	1		
日	曜		第1体育室C面	9:00	10:00	11:0	0	12:00	13:00	14:00	1	5:00 1	6:00	17:00	18:00	19:00	20	:00 21:00
9		バドミントン	第3体育室	0		0	0	0	C		0	0	0	0			0	0
9	日	卓球	中2階卓球場	0		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
		ジョギング	1	l										0	0		0	0
日	曜			9:00	10:00	11:0	0	12:00	13:00	14:00	1	5:00 1	6:00	17:00	18:00	19:00	20	:00 21:00
		バドミントン	第1体育室C面 第3体育室	0	-	0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
10	月	卓球	中2階卓球場	0		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
		ジョギング		0		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
日	曜	1	T	9:00	10:00	11:0	0	12:00	13:00	14:00	1!	5:00 1	6:00	17:00	18:00	19:00	20	:00 21:00
I	rpt.	バドミントン	第1体育室C面	0.00		0	0	0	0		0	0	0	0	0		0	0
11	火	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
		ジョギング	1.7月七小勿	0		0	0	0	0		0	0	0	0	0	+	0	0
	nq=	1	1	I 0.00	10.00	110	n .	10.00	12.00	14.00		E-00	6.00	17.00	10.00	10.00	^^	.00 -
日	曜		第1体育室C面	9:00	10:00	0 11:0	0	12:00	13:00	14:00	0	5:00 1	6:00	17:00	18:00	19:00	20	:00 21:00 O
12	水	バドミントン	第3体育室															
12	\/\	卓球ジュゼング	中2階卓球場	0		0	0	0	0		0	0	0	0	0		0	0
		ジョギング	1			U	0	1 0	1 0		0		1 0	1 0	1 0		U	
日	曜		Mr. 1 1 + + +	9:00	10:00	11:0		12:00	13:00	14:00				17:00	18:00	19:00	20	
		バドミントン	第1体育室C面 第3体育室	0		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
13	木	卓球	中2階卓球場	0		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
		ジョギング		0		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
日	曜	1	1	9:00	10:00	11:0	0	12:00	13:00	14:00	1	5:00 1	6:00	17:00	18:00	19:00	20	:00 21:00
	中世	バドミントン	第1体育室C面	0.00		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
14	金	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0
		早 球 ジョギング	〒4阳早冰场	0		0	0	0	0		0	0	0	0	0	+	0	0
	237	T			10.00	44.0		10.00	l			F 00	I	1	I	l		
日	曜	2125	第1体育室C面	9:00	10:00	0 11:0	0	12:00	13:00	14:00	0	5:00 1	6:00	17:00	18:00	19:00	20	00 21:00
15	±	バドミントン	第3体育室															
10	_	卓球	中2階卓球場	0		0	0	0	С		0	0	0	0	0		0	0 0
L		ジョギング	1	0		0	0	0				1			0		0	0

日	曜	1	1	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1	5:00 1	6:00 1	7:00 1	18:00	19:00	20:00 21:00
	- д	バドミントン	第1体育室C面									0	0	0	0
16	日	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		ジョギング										0	0	0	0
日	曜		1	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1	5:00 1	6:00 1	7:00 1	18:00	19:00	20:00 21:00
		バドミントン	第1体育室C面 第3体育室												
17	月	卓球	中2階卓球場						木館	A					
		ジョギング						•							
日	曜			9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1	5:00 1	6:00 1	7:00 1	18:00	19:00	20:00 21:00
		バドミントン	第1体育室C面 第3体育室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18	火	卓球	中2階卓球場	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		ジョギング		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
日	曜		######			11:00	12:00						18:00	19:00	20:00 21:00
10	=14	バドミントン	第1体育室C面 第3体育室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	水	卓球	中2階卓球場	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		ジョギング		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
日	曜		第1任 玄宗○五			11:00	12:00						18:00	19:00	20:00 21:00
20	+	バドミントン	第1体育室C面 第3体育室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20	木	卓球 ジョギング	中2階卓球場	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		ノコインソ	1		l .					l.		1	· ·		'
日	曜	ata = · · ·	第1体育室C面	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1	5:00 1	6:00 1	7:00 1	18:00	19:00	20:00 21:00
21	金	バドミントン	第3体育室												
- '		卓球 ジョギング	中2階卓球場	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	na=	1	1		l .					l.		1	· ·		
日	曜	バドミントン	第1体育室C面	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1	5:00 1	6:00 1	7:00 1	18:00	19:00	20:00 21:00
22	±		第3体育室				0	0	0	0	0				
		<u>卓球</u> ジョギング	中2階卓球場	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
日	曜	1	1	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1	5:00 1	6:00 1	7:00 1	18:00	19:00	20:00 21:00
	唯	バドミントン	第1体育室C面	9.00	10.00	11.00	12.00	10.00	14.00	3.00 1	0.00	7.00	10.00	0	0
23	日	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		ジョギング	中2阳丰场物											0	0
									•	•					
Я	曜			9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1	5:00 1	6:00 1	7:00 1	18:00	19:00	20:00 21:00
日	曜	バドミントン	第1体育室C面	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1	5:00 1	6:00 1	7:00 1	18:00	19:00	20:00 21:00
24	曜月	パドミントン	第1体育室C面 第3体育室 中2階卓球場	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1	5:00 1	6:00 1	7:00 1	18:00		
			第3体育室											0	0
	月	卓球	第3体育室	0	0			0	0	0	0	0		0	0
24	月曜	卓球	第3体育室 中2階卓球場 第1体育室C面	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0 0	0
24	月	卓球 ジョギング バドミントン 卓球	第3体育室中2階卓球場	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1	5:00 1	6:00 1	7:00 1	0 0 0	19:00	20:00 21:00
24	月曜	卓球 ジョギング バドミントン	第3体育室 中2階卓球場 第1体育室C面 第3体育室	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1	5:00 1	6:00 1	7:00 1	18:00	19:00	0 0 0 20:00 21:00
24	月曜	卓球 ジョギング バドミントン 卓球	第3体育室 中2階卓球場 第1体育室C面 第3体育室 中2階卓球場	9:00	10:00	0	12:00	13:00	14:00 1	5:00 1	6:00 1	7:00 1	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	19:00	20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00
24 日 25	月曜火曜	卓球 ジョギング バドミントン 卓球	第3体育室 中2階卓球場 第1体育室C面 第3体育室	9:00	10:00	0	12:00	13:00	14:00 1	5:00 1	6:00 1	7:00 1	0 0 0 0	19:00	20:00 21:00
24 日 25	月曜火	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球	第3体育室 中2階卓球場 第1体育室C面 第3体育室 中2階卓球場	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1 0 0	5:00 1	6:00 1	7:00 1	0	19:00	20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00
24 日 25 日 26	月曜火曜水	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室 中2階卓球場 第1体育室C面 第3体育室 中2階卓球場 第1体育室C面 第3体育室	9:00	10:00 O	0	12:00	13:00	14:00 1 0	5:00 1	6:00 1	7:00 1	0	19:00	20:00 21:00 O 20:00 21:00 O 20:00 21:00
24 日 25	月曜火曜	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室中2階卓球場第1体育室C面第3体育室中2階卓球場第1体育室C面第3体育室中2階卓球場第1体育室C面第3体育室中2階卓球場	9,00	10:00	0 11:00 0	12:00	13:00	14:00 1 0 0 1 14:00 1 0 0 1 14:00 1	5:00 1	6:00 1 6:00 1	7:00 1	0 8:00 0 0 0 18:00 0	19:00	20:00 21:00
日 25 日 26	月曜火曜水曜	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング イドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場	9.00	10:00 O	0 11:00 0	12:00	13:00 0 13:00 0 13:00 0	14:00 1 0 0 14:00 1 0 0	5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	19:00 O	20:00 21:00
24 日 25 日 26	月曜火曜水	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場	9,00	10:00	0 11:00 0	12:00	13:00	14:00 1 0 0 1 14:00 1 0 0 1 14:00 1	5:00 1	6:00 1 6:00 1	7:00 1	0 8:00 0 0 0 18:00 0	19:00	20:00 21:00
日 25 日 26 日 27	月曜火曜水曜木	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場	9:00	10:00 O	0 11:00 0 0 11:00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	12:00 O	13:00 O	14:00 1 0 0 14:00 1 14:00 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1	0	19:00	20:00 21:00 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
日 25 日 26	月曜火曜水曜	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場	9:00	10:00 O	0 11:00 0 0 11:00 0	12:00 O	13:00 O	14:00 1 0 0 14:00 1 14:00 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1	0	19:00 19:00 19:00	20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0
日 25 日 26 日 27	月曜火曜水曜木	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育育室中2階卓球場 第1体育章室由第3体育章室中2階卓球場	9:00	10:00 O	11:00 O	12:00 O	13:00 O	14:00 1 0 0 1 14:00 1 0 0 0 1 14:00 1	5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0 1 0 0 0 0 1 0 0 0 0 1 0 0 0 1 0	0	19:00	20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00
日 25 日 26 日 27	月曜火曜水曜木曜	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育章中2階卓球場 第1体育室C面第3体育章中2階卓球場	9:00	10:00 O	11:00	12:00 O	13:00 O	14:00 1 0 0 14:00 1 14:00 1	5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1	0	19:00 O	20:00 21:00 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00
日 25 26 日 27 日 28	月曜火曜水曜木曜金	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育育室中2階卓球場 第1体育章室由第3体育章室中2階卓球場	9.00	10:00	0 11:00 0 0 11:00 0 0 11:00 0 0 0 11:00 0 0 0	12:00 O	13:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0	19:00	20:00 21:00 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
日 25 日 26 日 27	月曜火曜水曜木曜	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育章型中2階卓球場 第1体育室C面第3体育章型中2階卓球場	9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00	10:00 O	0 11:00 0 11:00 0 11:00 0 0 11:00 0 11:00 0 0 0	12:00 O	13:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1		19:00 O	20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
日 25 26 日 27 日 28	月曜火曜水曜木曜金	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場 第1体育室面第3体育室中2階卓球場 第1体育室面第3体育室中2階卓球場	9.00	10:00	0 11:00 0 0 11:00 0 0 11:00 0 0 0 11:00 0 0 0	12:00 O	13:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0	19:00	20:00 21:00 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00
日 25 26 日 27 日 28	月曜火曜水曜木曜金曜	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育章型中2階卓球場 第1体育室C面第3体育章型中2階卓球場	9:00	10:00 O	11:00 O	12:00	13:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1		19:00	20:00 21:00 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00
24 B 25 26 B 27 B 28 B 29 29	月曜火曜水曜木曜金	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育室中2階卓球場 第1体育室面第3体育室中2階卓球場 第1体育室面第3体育室中2階卓球場	9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00	10:00 O	11:00 O	12:00	13:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1		19:00	20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 0 20:00 21:00
日 25 26 日 27 日 28	月曜火曜水曜木曜金曜	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室口面第3体育室C面第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育章室中2階卓球場 第1体育室室面第3体育章室中2階卓球場 第1体育章室口面第3体育章室中2階卓球場 第1体育章室口面第3体育章室中2階卓球場	9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00	10:00	11:00 O	12:00	13:00 13:00 13:00 13:00 13:00 13:00	14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1		19:00	20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00
24 B 25 26 B 27 B 28 B 29 29	月曜火曜水曜木曜金	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育車球場 第1体育室C面第3体育車球場 第1体育室电面第3体育室中2階卓球場 第1体育室电中2階卓球場 第1体育室电中2階卓球場 第1体育室电中2階車球場	9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00	10:00 O	0 11:00 0 0 0	12:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	13:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1		19:00	20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00
24	月曜火曜水曜金曜土曜	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室口面第3体育室口面第3体育室口面第3体育章室中2階卓球場 第1体育章室口面第3体育章或場 第1体育章室口面第3体育章室中2階卓球場 第1体育章室口面第3体育章室中2階卓球場 第1体育章室口面第3体育章室中2階卓球場	9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00	10:00	11:00 O	12:00	13:00 13:00 13:00 13:00 13:00 13:00	14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1		19:00 O O O O O O O O O	20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00
24	月曜火曜水曜金曜土曜	卓球 ジョギング バドミントン 卓球 ジョギング バドミントン 卓球 ジョギング バドミントン 卓球 ジョギング バドミントン 卓球 ジョギング バドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室口面第3体育室口面第3体育室口面第3体育章室中2階卓球場 第1体育章室口面第3体育章或場 第1体育章室口面第3体育章室中2階卓球場 第1体育章室口面第3体育章室中2階卓球場 第1体育章室口面第3体育章室中2階卓球場	9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00	10:00 O O O O O O O O O	11:00 O	12:00	13:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1		19:00 O O O O O O O O O	20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 20:00 21:00 0 0
24	月曜火曜水曜金曜土曜日	卓球 ジョギング バドミントン 卓球 ジョギング バドミントン 卓球 ジョギング バドミントン 卓球 ジョギング バドミントン 卓球 ジョギング バドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育車球場 第1体育章室中2階卓球場 第1体育章室中2階卓球場 第1体育章室中2階卓球場 第1体育章室中2階卓球場 第1体育章室中2階卓球場 第1体育章室中2階卓球場 第1体育章室中2階車球場	9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00	10:00 O O O O O O O O O	11:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	12:00	13:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1		19:00 O O O O O O O O O	20:00 21:00 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00
24	月曜火曜水曜金曜土曜日	卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング パドミントン 卓球 ジョギング	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育車球場 第1体育育室中2階卓球場 第1体育育室中2階卓球場 第1体育育室中2階卓球場 第1体育育室C面第3体育章室中2階卓球場 第1体育育室と面第3体育章室中2階卓球場	9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00 9:00	10:00 O O O O O O O O O	11:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	12:00	13:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1 5:00 1	6:00 1 6:00 1 6:00 1 6:00 1 6:00 1	7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1 7:00 1		19:00 O O O O O O O O O	20:00 21:00 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00 0 20:00 21:00