2025 年 12 月 1 日 \sim 2025 年 12 月 31 日まで **○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。

		370.2.00 22.37	復さ・用具はこ持参															
日	曜			9:00	10:00	11:00	12:	00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:0	00	18:00	19:00	20:00	21:00
		バドミントン	第1体育室C面															
1	月	卓球	第3体育室 中2階卓球場				0	0	一 振	RE	-	0	0	0			0	0
		ジョギング	中 2 阳 丰	0			0	0	T I	UD!		0	0	0			0	0
		1				-				ı					1			
日	曜			9:00	10:00	11:00	12:		13:00	14:00	15:00	16:00	17:0		18:00	19:00	20:00	
		バドミントン	第1体育室C面	0	C)	0	0	0	()	0	0	0)	0	0
2	火	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0		`	0	0	0)	0	0	0			0	0
		ジョギング	中4阳早场物	0			0	0	0		5	0	0	0			0	0
			- -															
日	曜			9:00	10:00	11:00	12:		13:00	14:00	15:00	16:00	17:0		18:00	19:00	20:00	
		バドミントン	第1体育室C面	0	С)	0	0	0	()	0	0	0)	0	0
3	水	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0)	0	0	0)	0	0	0			0	0
		ジョギング	中2阳丰小物	0			0	0	0			0	0	0			0	0
		1		1	II.				I			ı			1		1	
日	曜			9:00	10:00	11:00	12:		13:00	14:00	15:00	16:00	17:0		18:00	19:00	20:00	
		バドミントン	第1体育室C面	0	С)	0	0	0	()	0	0	0)	0	0
4	木	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0)	0	0	0)	0	0	0			0	0
		ジョギング	中 2 阳 丰	0			0	0	0			0	0	0			0	0
		¥							ı									
日	曜			9:00	10:00	11:00	12:		13:00	14:00	15:00	16:00	17:0		18:00	19:00	20:00	21:00
		バドミントン	第1体育室C面	0	С)	0	0	0)	0	0	0)		
5	金	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0			0	0	0	-)	0	0	0		-		
		ジョギング	1 年中一个	0			0	0	0			0	0	0			0	0
										ı	-		-		1		-	
日	曜		<u></u>	9:00	10:00	11:00	12:	00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:0	00	18:00	19:00	20:00	21:00
		バドミントン	第1体育室C面	0	-	,	0		_						-	_		
6	土	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0	С	′ 	0	0					+	0		′ 	0	0
		ジョギング	1 年四十个分										-					
	1		•	1	· ·	l.			I .		l .	1	ı		1	1		ı
日	曜		#14+ *	9:00	10:00	11:00	12:	00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:0	00	18:00	19:00	20:00	
		バドミントン	第1体育室C面	0			0					0)	0	0
7	日	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0	С	,	0	0	0	-)	0	0	0			0	0
		ジョギング	小石阳平水汤														0	0
																	-	
日	曜		#14+ *	9:00	10:00	11:00	12:		13:00	14:00	15:00	16:00	17:0		18:00	19:00	20:00	
		バドミントン	第1体育室C面	0	С)	0	0	0			0	0	0)	0	0
8	月	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0	-)	0	0	0	-)	0	0	0		-	0	0
		ジョギング	中 2 阳 丰	0			0	0	0			0	0	0			0	0
		1 1			-				ı	·	-				1			
日	曜			9:00	10:00	11:00	12:		13:00	14:00	15:00	16:00	17:0		18:00	19:00	20:00	
		バドミントン	第1体育室C面	0	C)	0	0	0	()	0	0	0)	0	0
9	火	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0	С)	0	0	0			0	0	0)	0	0
		ジョギング	1 2 四 — 初 7 岁	0	C		0	0	0		5	0	0	0			0	0
				1					ı									ı
日	曜			9:00	10:00	11:00		00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:0		18:00	19:00	20:00	
		バドミントン	第1体育室C面	0	С)	0	0	0	()	0	0	0)	0	0
10	水	卓球	第3体育室 中2階卓球場	0	-		0	0	0	()	0	0	0			0	0
		ジョギング	1 年r日十分例	0	0		0	0	0)	0	0	0			0	0
				1		1				ı	-						-	
日	曜		₩1 I 	9:00	10:00	11:00	12:		13:00	14:00	15:00	16:00	17:0		18:00	19:00	20:00	
		バドミントン	第1体育室C面 第3体育室	0	С	,	0	0	0)	0	0	0		/	0	0
11	木	卓球	中2階卓球場	0	С)	0	0	0	(0	0	0			0	0
		ジョギング		0	Č		0	0	0		5	0	0	0			0	0
	_					•												
日	曜		佐1/	9:00	10:00	11:00	12:		13:00	14:00	15:00	16:00	17:0		18:00	19:00	20:00	
		バドミントン	第1体育室C面 第3体育室	0	С	,	0	0	0)	0	0	0		/	0	0
12	金	卓球	中2階卓球場	0	С		0	0	0	()	0	0	0			0	0
1		1777	i =ro 十つい刃	0	C		0	0	0		5	0	0	0			0	0
L		ジョギング																
		ジョギング		1				0.0	4.6		15:00	16:00	17:0	1()				
日	曜	ジョギング	第1件本中へエ	9:00	10:00	11:00	12:	00	13:00	14:00	15.00	10.00		,,,	18:00	19:00	20:00	21:00
		ジョギング	第1体育室C面 第3体育室	9:00									0		18:00		20:00	21:00
日 13	曜土		第3体育室	1	10:00)	0	00	13:00	(0	0	0	0				21:00
		バドミントン		9:00	C)	0	0	0	()	0		0)	0	21:00
13	±	バドミントン	第3体育室	9:00	C)	0 0	0 0	0	(0	0 0	0	0)	0 0	
	±	バドミントン	第3体育室中2階卓球場	9:00	C)	0	0 0	0	(0	0	0	0	18:00	19:00	0 0 20:00	21:00
13	土曜	バドミントン	第3体育室 中2階卓球場 第1体育室C面	9:00	10:00	11:00	O O O	0 0	13:00	14:00	15:00	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	0 0 17:0	0 0		19:00	0 0	
13	±	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体育室	9:00	C	11:00	0 0	0 0	0	14:00	0	0 0	0	0	18:00	19:00	0 0 20:00	21:00
13	土曜	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	9:00	10:00	11:00	O O O	0 0	13:00	14:00	15:00	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	0 0 17:0	0 0	18:00	19:00	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	O 21:00
13 日 14	土曜日	バドミントン 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	11:00	0 0 0	0 0 0	13:00	14:00	15:00	16:00	17:0	0 0 0	18:00	19:00	20:00	0 21:00
13	土曜	バドミントン 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	11:00	O O O	0 0 0	13:00	14:00	15:00	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	0 0 17:0	0 0 0	18:00	19:00	20:00	O 21:00 O
13 日 14	土	バドミントン 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 第1体育室C面	9:00	10:00	11:00	0 0 0	0 0 0	13:00	14:00	15:00	16:00	17:0	0 0 0	18:00	19:00	20:00	0 21:00
13 日 14	土曜日	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	9:00	10:00	11:00	0 0 0	0 0 0	13:00	14:00	15:00	16:00	17:0	0 0 0	18:00	19:00	20:00	0 21:00
13 日 14	土	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体育室 中2階卓球場 第1体育室C面	9:00	10:00	11:00	0 0 0	0 0 0	13:00	14:00	15:00	16:00	17:0	0 0 0	18:00	19:00	20:00	0 21:00

日	曜		<u> </u>	9:00	10:00	11:00	12:00					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	0	0	0	0	0	0	0		0
16	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	1 2 四 平 3/7 3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
			1		l	l		l.			· I	l	l.			
日	曜		佐1 任 左 南 〇 丁	9:00	10:00	11:00	12:00					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	0	0	0	0	0	0	0		0
17	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	1-141-3-2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
					•											
日	曜		佐1 仕 左 宮 〇 王	9:00	10:00	11:00	12:00					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	0	0	0	0	0	0	0		0
18	木	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		毎1 仕 本 京 ○ 五	9:00	10:00	11:00	12:00					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	0	0	0	0	0	0	0		0
19	金	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	ļ	第1体育室C面	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1	15:00 1	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
		バドミントン	第3体育室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
20	±	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
	naa		1	0.00	10:00	11:00	12.00	12-00	14:00 1	E-00 1	16:00	17:00	10-00	10.00	20.00	01.00
日	曜		第1体育室C面	9:00	10:00	11.00	12:00	13:00	17.00	15:00 1	16:00	17.00	18:00	19:00	20:00	21:00
0.1		バドミントン	第3体育室	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
21	日	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	T	T	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1	5:00 1	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
П	ME	バドミントン	第1体育室C面	9.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0.00		0
22	月		第3体育室													
22	Л	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			9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1	5:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
	- pat	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
23	火		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
ш		ジョギング	1			0	1 0	1 0	1 0	1 0	1 0		1 0	1 0		\cup
	曜			0.00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00 1	5:00 1	16:00	17:00	18:00		00.00	21.00
日日	唯			9:00	10.00	11:00	12.00	13.00	14.00	5:00	10.00	17:00	10.00	19:00	20:00	21:00
Ц	唯	バドミントン	第1体育室C面	9:00	0.00	0	12.00	0	0	0	0	0	0	19:00		0
24	水	バドミントン	第3体育室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
		卓球		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
			第3体育室	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		0
24		卓球 ジョギング	第3体育室中2階卓球場	9:00	0 0	0 0	0 0	O O	O O O 14:00 1	O O	0 0	0 0	0 0	0 0	20:00	O O O 21:00
24	水	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	0 0	0	0 0	0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	0	20:00	0 0
24	水	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	0 0	12:00	13:00	0 0	0 0	0 0	17:00	18:00	19:00	20:00	O O O 21:00
24	水曜	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	9:00	0 0	0 0	0 0	O O	O O O 14:00 1	O O	0 0	0 0	0 0	0 0	20:00	O O O 21:00
24 日 25	水曜木	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	11:00	12:00	13:00	0 0 0	5:00	0 0	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
24	水曜	卓球 ジョギング /パミントン 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	9:00	10:00	0 0	12:00	13:00	0 0 0	5:00	0 0	17:00	18:00	19:00	20:00	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O
24 日 25	水曜木曜	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	11:00	12:00	13:00	0 0 0	5:00	0 0	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
24 日 25	水曜木	卓球 ジョギング / ドミントン 卓球 ジョギング / 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 0 11:00 0 11:00	12:00	13:00	0 0 14:00 1 0 0	5:00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00 17:00	18:00	19:00	20:00	21:00 O O O O O
24 日 25	水曜木曜	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体育室 中2階卓球場	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	O 114:00 1	5:00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00 O	18:00 O	19:00	20:00	21:00 O O O O
24 日 25 日 26	水曜木曜金	卓球 ジョギング / ドミントン 卓球 ジョギング / 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	0 0 0 10:00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 11:00 0 11:00	12:00	0 0 13:00 0 0 13:00	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	5:00	0 0 0 1600 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00	18:00 0 18:00 0 18:00	19:00	20:00	21:00 0 0 0 0 0 0 0
24 日 25	水曜木曜	卓球 ジョギング /ベミントン 卓球 ジョギング /ベミントン 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	11:00 0 11:00 0 11:00	12:00	0 0 13:00 0 0 13:00	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	5:00	0 0 0 1600 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00 17:00	18:00	19:00	20:00	21:00 O O O O O
24 25 日 26	水曜木曜金曜	卓球 ジョギング / ドミントン 卓球 ジョギング / 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 第1体育室C面 第3体育室 中2階卓球場	9:00	0 0 0 10:00 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	0 0 11:00 0 11:00	12:00	0 0 13:00 0 0 13:00	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	5:00	0 0 0 1600 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00 C 21:00 C C C C C C C C C C C C C
24 日 25 日 26	水曜木曜金	卓球 ジョギング / バミントン 卓球 ジョギング / バミントン 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 東2階卓球場	9:00	10:00	0 0 11:00 0 11:00	12:00 12:00 12:00	13:00	0 14:00 1 0 0 14:00 1	5:00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00 O	18:00 18:00 18:00 18:00	19:00	20:00	21:00 O 21:00 O 21:00 O O
24 25 日 26	水曜木曜金曜	卓球 ジョギング / ドミントン 卓球 ジョギング 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	11:00 11:00 11:00	12:00 12:00 12:00	13:00 13:00	14:00 1 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	5:00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00 O	18:00 18:00 18:00	19:00 19:00 19:00	20:00	21:00 O 21:00 O O O O O O O O
B 25 B 26 B 27	水曜木曜金曜土	卓球 ジョギング / バミントン 卓球 ジョギング / バミントン 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	11:00 11:00 11:00	12:00 12:00 12:00	13:00	0 14:00 1 14:00 1 1 0 0 1 14:00 1 1 0 0 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	5:00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00 O	18:00 18:00 18:00	19:00 O	20:00	21:00 O O O O O O O O O O O O O
24 25 日 26	水曜木曜金曜	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	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 中2階卓球場 第1体育章区面 第3体育章 中2階卓球場 第1体育章 中2階卓球場	9:00	10:00	0 0 11:00 0 11:00	12:00 12:00 12:00	13:00 O	0 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00 O	18:00 18:00 18:00 18:00	19:00	20:00	21:00 O 21:00 O 21:00 O O
B 25 B 26 B 27 B B	水曜木曜金曜土曜	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	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 中2階卓球場	9:00	10:00	11:00 11:00 11:00	12:00 12:00 12:00	13:00 O	0 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00 O	18:00 18:00 18:00	19:00 O	20:00	21:00 O O O O O O O O O O O O O
日 25 日 26 日 27	水曜木曜金曜土	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体育室 中2階卓球場 第1体育室 中2階卓球場 第1体育章区面 第3体育章 中2階卓球場 第1体育章 中2階卓球場	9:00	10:00	11:00 11:00 11:00	12:00 12:00 12:00	13:00 O	14:00 1 0 0 1 14:00 1 0 0 0 1 14:00 1	5:00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00 O	18:00 18:00 18:00	19:00 O	20:00	21:00 O O O O O O O O O O O O O
日 25 25 26 日 27	水曜木曜金曜土曜	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	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 中2階卓球場	9:00	10:00	11:00 11:00 11:00	12:00 12:00 12:00	13:00 O	0 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00 O	18:00 18:00 18:00	19:00 O	20:00	21:00 O O O O O O O O O O O O O
日 25 25 26 日 27	水曜木曜金曜土曜	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	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体育章室中2階卓球場 第1体育章室C面 第3体育章球場 第1体育章室C面 第3体育章室中2階卓球場	9:00	10:00	11:00 11:00 11:00	12:00 12:00 12:00	13:00 13:00 13:00	0 14:00 1 0 0 14:00 1	5:00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00 O	18:00 18:00 18:00	19:00 O	20:00	21:00 O O O O O O O O O O O O O
B 25 B 26 B 27 B 28	水曜木曜金曜土曜日	卓球 ジョギング / ドミントン 卓球 ジョギング / ドミントン 卓球 ジョギング / 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	9:00	10:00 10:00 10:00	11:00 11:00 0 11:00 0 11:00	12:00 12:00 12:00	13:00 13:00 13:00 13:00	0 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00 O	18:00 O O O O O O O O O	19:00 19:00 19:00 19:00	20:00	21:00 O 21:00 O O O O O O O O O O O O O
B 25 B 26 B 27 B 28	水曜木曜金曜土曜日	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	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育車中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	9:00	10:00 10:00 10:00	11:00 11:00 0 11:00 0 11:00	12:00 12:00 12:00	13:00 13:00 13:00 13:00	0 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00 O	18:00 O O O O O O O O O	19:00 19:00 19:00 19:00	20:00	21:00 O 21:00 O O O O O O O O O O O O O
24 25 26 27 E 28 E E E E E E E E E	水曜木曜金曜土曜日曜	卓球 ジョギング / ドミントン 卓球 ジョギング / ドミントン 卓球 ジョギング / ドミントン 卓球 ジョギング / 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	9:00	10:00 10:00 10:00	11:00 11:00 0 11:00 0 11:00	12:00 12:00 12:00	13:00 13:00 13:00	0 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00 O	18:00 O O O O O O O O O	19:00 19:00 19:00 19:00	20:00	21:00 O 21:00 O O O O O O O O O O O O O
B 25 B 26 B 27 B 28 B B	水曜木曜金曜土曜日曜	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	第3体育室中2階卓球場 第1体育室C面第3体育車中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	9:00	10:00 10:00 10:00	11:00 11:00 0 11:00 0 11:00	12:00 12:00 12:00	13:00 13:00 13:00 13:00	0 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	17:00 O	18:00 O O O O O O O O O	19:00 19:00 19:00 19:00	20:00	21:00 O 21:00 O O O O O O O O O O O O O
B 25 B 26 B 27 B 28 B B	水曜木曜金曜土曜日曜	卓球 ジョギング / ドミントン 卓球 ジョギング / ドミントン 卓球 ジョギング / ドミントン 卓球 ジョギング / 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 卓球場 第1体育章 室 中2階 卓球場	9:00	10:00 10:00 10:00	11:00 11:00 0 11:00 0 11:00	12:00 12:00 12:00	13:00 13:00 13:00 13:00	14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00	0 0 0 1600 0 1600 0 1600 0 1600 0 0 160	17:00 O	18:00 O O O O O O O O O	19:00 19:00 19:00 19:00	20:00	21:00 O 21:00 O O O O O O O O O O O O O
E 25 E 26 E 27 E 28 E 29 E 29 E 29 E 24 E 25 E 26 E 27 E 28 E 29 E 29 E 29 E 29 E 26 E 27 E 28 E 29 E 29 E 26 E 27 E 28 E 29 E 29 E 29 E 20 E	水曜木曜金曜土曜日曜月	卓球 ジョギング / ドミントン 卓球 ジョギング / ドミントン 卓球 ジョギング / ドミントン 卓球 ジョギング / 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体育卓球場 第1体育育室区面第3体育卓球場 第1体育育室区面第3体育章球場 第1体育育室区面第3体育章球場 第1体育育室区面第3体育章球場 第1体育育室区面第3体存育卓球場 第1体育育球場	9:00	10:00 10:00 10:00	11:00 O	12:00 O O O O O O O O O	13:00 13:00 13:00 13:00	14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00	0 0 0 1600 0 1600 0 1600 0 1600 0 0 160	17:00 O	18:00 O 18:00 O O O O O O O O O	19:00 O	20:00	21:00 O O O O O O O O O O O O O
E 25 E 26 E 27 E 28 E 29 E 29 E 29 E 24 E 25 E 26 E 27 E 28 E 29 E 29 E 29 E 29 E 26 E 27 E 28 E 29 E 29 E 26 E 27 E 28 E 29 E 29 E 29 E 20 E	水曜木曜金曜土曜日曜月	車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング	第3体育室 中2階	9:00	10:00 10:00 10:00	11:00 O	12:00 O O O O O O O O O	13:00 13:00 13:00 13:00	14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00	0 0 0 1600 0 1600 0 1600 0 1600 0 0 160	17:00 O	18:00 O 18:00 O O O O O O O O O	19:00 O	20:00	21:00 O O O O O O O O O O O O O
E	水曜木曜金曜土曜日曜月曜	車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 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体育卓球場 第1体育育室区面第3体育卓球場 第1体育育室区面第3体育章球場 第1体育育室区面第3体育章球場 第1体育育室区面第3体育章球場 第1体育育室区面第3体存育卓球場 第1体育育球場	9:00	10:00 10:00 10:00	11:00 O	12:00 O O O O O O O O O	13:00 13:00 13:00 13:00	14:00 1 14:00 1 14:00 1 14:00 1	5:00	0 0 0 1600 0 1600 0 1600 0 1600 0 0 160	17:00 O	18:00 O 18:00 O O O O O O O O O	19:00 O	20:00	21:00 O O O O O O O O O O O O O
B 25 26 B 27 B 28 B 29 B 30	水曜木曜金曜土曜日曜月曜火	車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング	第3体育室 中2階	9:00 9:00 9:00 9:00 9:00	10:00 10:00 10:00	11:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	12:00 C C C C C C C C C	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	5:00	O	17:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	18:00 O 18:00 O 18:00 O 18:00 O 18:00 O 18:00 O O O O O O O O O	19:00 O O O O O O O O O	20:00	21:00 CO CO CO CO CO CO CO CO CO CO
E	水曜木曜金曜土曜日曜月曜	車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング	第3体育室 中2階 章 宝 C 面 第3体育 章 字	9:00	10:00 10:00 10:00	11:00 O	12:00 O O O O O O O O O	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	5:00	O	17:00 O	18:00 O 18:00 O O O O O O O O O	19:00 O O O O O O O O O	20:00	21:00 O O O O O O O O O O O O O
E	水曜木曜金曜土曜日曜月曜火曜	車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング	第3体育室 中2階	9:00 9:00 9:00 9:00 9:00	10:00 10:00 10:00	11:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	12:00 C C C C C C C C C	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	5:00	O	17:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	18:00 O 18:00 O 18:00 O 18:00 O 18:00 O 18:00 O O O O O O O O O	19:00 O O O O O O O O O	20:00	21:00 CO CO CO CO CO CO CO CO CO CO
B 25 E 26 E 27 E 28 E 29 E 30 E	水曜木曜金曜土曜日曜月曜火	車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング バドミントン 車球 ジョギング	第3体育室 中2階	9:00 9:00 9:00 9:00 9:00	10:00 10:00 10:00	11:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	12:00 C C C C C C C C C	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	5:00	O	17:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	18:00 O 18:00 O 18:00 O 18:00 O 18:00 O 18:00 O O O O O O O O O	19:00 O O O O O O O O O	20:00	21:00 CO CO CO CO CO CO CO CO CO CO
B 25 26 B 27 B 28 B 29 B 30 B B	水曜木曜金曜土曜日曜月曜火曜	車球 ジョギング バドミントン 車ジョギング バドミントン 車ジョギング バドミントン 車ジョギング バドミントン 車ジョギング バドミントン 車ジョギング バドミントン 車ジョギング	第3体育室 中2階	9:00 9:00 9:00 9:00 9:00	10:00 10:00 10:00	11:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	12:00 C C C C C C C C C	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	5:00	O	17:00 O O O O O O O O O O O O O O O O O O	18:00 O 18:00 O 18:00 O 18:00 O 18:00 O 18:00 O O O O O O O O O	19:00 O O O O O O O O O	20:00	21:00 CO CO CO CO CO CO CO CO CO CO