

富士森体育館 2025年4月予定表

(この表は、予定表になりますので、内容を変更する場合があります。)

2025年3月13日現在

日	曜	大会・イベント (主:主競技場、分:分館競技場、他:その他競技場等)	個人利用		
			フィットネス	競技	トレーニング室・走路・卓球
1	火		10:00～10:45 身体機能向上 エクササイズ 10:55～11:40 ベーシックエアロ	15:10～15:55 スロー筋トレ 16:05～16:50 ほぐしヨガ	18:00～21:30 バレーボール 9:00～21:30
2	水		10:00～10:45 さわやか健康体操 10:55～11:40 エンジョイズンバゴールド	15:00～21:30 ソフトテニス 18:00～21:30 アーチェリー	9:00～21:30
3	木	楽しく社交ダンス教室(他)	18:45～19:30 コンディショニング&ストレッチ 19:40～20:25 かんたんエアロ	18:00～21:30 バスケットボール (指導員18:30～) 18:00～21:30 和弓	9:00～21:30
4	金	気功太極拳教室(他)		13:00～21:30 バドミントン	9:00～21:30
5	土	アーチェリー八王子GA記録会(他)	10:00～10:50 シェイプエアロ50 11:00～11:40 リフレッシュヨガ・ストレッチ	9:00～15:00 アーチェリー 18:00～21:30(指導員～12:00)	9:00～21:30
6	日	市民スポレク大会(インディアカ)(主) バスケットボールRAINBOW CUP(分) 杖道講習会(他)		9:00～21:30 和弓 (指導員～12:00)	9:00～21:30
7	月	休館日			
8	火		10:00～10:45 身体機能向上 エクササイズ 10:55～11:40 ベーシックエアロ	15:10～15:55 スロー筋トレ 16:05～16:50 ほぐしヨガ	18:00～21:30 バレーボール 9:00～21:30
9	水	スポーツ民踊 水曜コース(他)	10:00～10:45 さわやか健康体操 10:55～11:40 エンジョイズンバゴールド	15:00～21:30 ソフトテニス 18:00～21:30 アーチェリー	9:00～21:30
10	木	楽しく社交ダンス教室(他)	18:45～19:30 コンディショニング&ストレッチ 19:40～20:25 かんたんエアロ	18:00～21:30 バスケットボール (指導員18:30～) 18:00～21:30 和弓	9:00～21:30
11	金	気功太極拳教室(他) スポーツ民踊 金曜コース(他)		13:00～21:30 バドミントン	9:00～21:30
12	土		10:00～10:50 シェイプエアロ50 11:00～11:40 リフレッシュヨガ・ストレッチ	9:00～21:30 和弓 (指導員～12:00)	9:00～21:30
13	日	八王子空手道選手権大会(主・他) 審判・剣道形講習会・合同稽古会(分)		9:00～21:30 アーチェリー (指導員～12:00)	9:00～21:30
14	月		10:00～10:45 健康体操 10:55～11:40 からだ元気ストレッチ&ヨガ	13:00～17:30 ネオテニス 13:00～17:30 ミニテニス	9:00～21:30
15	火		10:00～10:45 身体機能向上 エクササイズ 10:55～11:40 ベーシックエアロ	15:10～15:55 スロー筋トレ 16:05～16:50 ほぐしヨガ	18:00～21:30 バレーボール 9:00～21:30
16	水	スポーツ民踊 水曜コース(他)	10:00～10:45 さわやか健康体操 10:55～11:40 エンジョイズンバゴールド	15:00～21:30 ソフトテニス 18:00～21:30 アーチェリー	9:00～21:30
17	木	楽しく社交ダンス教室(他)	18:45～19:30 コンディショニング&ストレッチ 19:40～20:25 かんたんエアロ	18:00～21:30 バスケットボール (指導員18:30～) 18:00～21:30 和弓	9:00～21:30
18	金	気功太極拳教室(他) スポーツ民踊 金曜コース(他)		13:00～21:30 バドミントン	9:00～21:30
19	土	アーチェリー選抜八王子ジュニア練習会(他)	10:00～10:50 シェイプエアロ50 11:00～11:40 リフレッシュヨガ・ストレッチ	9:00～15:00 アーチェリー 18:00～21:30(指導員～12:00)	9:00～21:30
20	日	市民スポレク大会(ネオテニス)(主) バレーボール審判部講習会(分)		9:00～21:30 和弓 (指導員～12:00)	9:00～21:30
21	月		10:00～10:45 健康体操 10:55～11:40 からだ元気ストレッチ&ヨガ	13:00～17:30 ネオテニス 13:00～17:30 ミニテニス	9:00～21:30
22	火		10:00～10:45 身体機能向上 エクササイズ 10:55～11:40 ベーシックエアロ	15:10～15:55 スロー筋トレ 16:05～16:50 ほぐしヨガ	18:00～21:30 バレーボール 9:00～21:30
23	水	スポーツ民踊 水曜コース(他)	10:00～10:45 さわやか健康体操 10:55～11:40 エンジョイズンバゴールド	15:00～21:30 ソフトテニス 18:00～21:30 アーチェリー	9:00～21:30
24	木	楽しく社交ダンス教室(他)	18:45～19:30 コンディショニング&ストレッチ 19:40～20:25 かんたんエアロ	18:00～21:30 バスケットボール (指導員18:30～) 18:00～21:30 和弓	9:00～21:30
25	金	新入生歓迎運動会(主) 気功太極拳教室(他) スポーツ民踊 金曜コース(他)		15:00～21:30 バドミントン	9:00～21:30
26	土	高体連卓球関東大会予選(主)	10:00～10:50 シェイプエアロ50 11:00～11:40 リフレッシュヨガ・ストレッチ	9:00～21:30 和弓 (指導員～12:00)	9:00～21:30
27	日	バレーボール家庭婦人春季大会(主)		9:00～21:30 アーチェリー (指導員～12:00)	9:00～21:30
28	月		10:00～10:45 健康体操 10:55～11:40 からだ元気ストレッチ&ヨガ	13:00～17:30 ネオテニス 13:00～17:30 ミニテニス	9:00～21:30
29	祝火		中止 身体機能向上 エクササイズ ベーシックエアロ	中止 スロー筋トレ ほぐしヨガ	中止 バレーボール 9:00～21:30
30	水		10:00～10:45 さわやか健康体操 10:55～11:40 エンジョイズンバゴールド	15:00～21:30 ソフトテニス 18:00～21:30 アーチェリー	9:00～21:30

1. トレーニング室

各種トレーニング器具を使って、筋力アップ、シェイプアップにと、各個人にあった自主トレーニングができます。
利用にはあらかじめ富士森体育館での利用登録が必要です。

利用資格

- ・八王子市内在住・在勤・在学で18歳以上の方。

利用登録

- ・利用登録の申込は、事前に体育館受付で行います。申込の際は、住所・氏名・年齢など本人確認ができるもの（運転免許証、健康保険証、住民基本台帳カード（写真あり）、学生証など）をお持ちください。（登録受付時間 午前9時から午後9時）
- ・市内在勤・在学の方は、勤務地・学校が八王子市内であることがわかる証明書類をお持ちください。（社員証、学生証など）
- ・利用登録が終了した方には、トレーニング室利用登録証を発行します。

利用方法

- ・初めてトレーニング室を利用される方に講習（10分程度）を実施します。
- ・使用日当日、使用券を券売機で購入し、トレーニング室受付に登録証とともに提示してください。
使用券はトレーニング室受付で回収します。
- ・室内用運動靴を必ずお持ちください。
- ・運動に適した服装でご利用ください。

利用時間帯 休館日（第1月曜日）を除く午前9時から午後9時30分（最終入場午後9時）
使用料 大人（1日1回につき）300円

2. 走路

主競技場の上に一周160メートルのランニングコースがあります。

利用方法

- ・使用日当日、使用券を券売機で購入し、受付に提出してください。
- ・室内用運動靴を必ずお持ちください。
- ・中学生以下は利用できません。

利用時間帯 休館日（第1月曜日）を除く午前9時から午後9時30分（最終入場午後9時）
使用料 大人（1日1回につき）300円

3. 卓球

卓球台を6台開放しています。

利用方法

- ・1グループ1台、1日1回まで利用できます。
- ・卓球台受付簿（受付）で空き状況を確認し、利用者氏名・利用人数などを記入してください。電話での予約はできません。
- ・券売機で使用券を購入し、入場の際に受付に提出してください。使用券は、当日の該当回限り有効です。
- ・利用時間の途中からでも利用できますが、同じ使用券で、次の回にまたがって利用することはできません。

開放している時間帯

- ・第二競技場の卓球台は、各回2時間ごとの総入替え制です。
- ・利用できる時間帯は、下表のとおりです。

区分	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
時間帯	9:00～11:00	11:00～13:00	13:00～15:00	15:00～17:00	17:00～19:00	19:00～21:30

- ・休館日以外は利用できることとしていますが、大会などの理由で中止することがあります。

使用料 大人 （1日1回につき）300円
子供（中学生以下） （1日1回につき）100円
※土曜日及びこどもの日は卓球の子ども使用料（1回限り）が無料となります。

4. その他

- ・体育館のご利用には、室内履きが必要です。
- ・障害者手帳をお持ちの方は、受付に手帳を提示していただければ、使用料が免除になります。
- ・体育館を利用するときは、運動中の負傷等に備えて各自スポーツ傷害保険などへの加入をお願いします。
- ・主競技場等で行う大会などによって使用できないことがあります。
- ・小学生の利用は午後5時30分まで、中学生は午後7時30分までです。ただし、保護者同伴の場合は午後9時半までご利用できます。