

富士森体育館 2026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。) 2026年3月30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 | 水 | バスケットボール八王子フェスティバル(分) 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 | |
| 2 | 木 | バスケットボール八王子フェスティバル(分) 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 18:00~21:30 和弓 | 9:00~21:30 | |
| 3 | 金 | バスケットボール八王子フェスティバル(分) 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 | |
| 4 | 土 | 親睦・交流ダンスパーティー(主) | 10:00~10:45 エンジョイエアロ 10:55~11:40 リフレッシュヨガ・ストレッチ | 9:00~21:30 アーチェリー (指導員12:00まで) | 9:00~21:30 | |
| 5 | 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まで) | 9:00~21:30 | |
| 6 | 月 | 休 館 日 | | | | |
| 7 | 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 うごける筋力体操 16:05~16:50 ほぐれーるヨガ | 18:00~21:30 バレーボール 9:00~21:30 | |
| 8 | 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 | |
| 9 | 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 18:00~21:30 和弓 | 9:00~21:30 | |
| 10 | 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 | |
| 11 | 土 | | 10:00~10:45 エンジョイエアロ 10:55~11:40 リフレッシュヨガ・ストレッチ | 9:00~21:30 和弓 (指導員12:00まで) | 9:00~21:30 | |
| 12 | 日 | 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まで) | 9:00~21:30 | |
| 13 | 月 | | 10:00~10:45 健康体操~美姿勢~ 10:55~11:40 ボールDEコンディショニング&ストレッチ | 13:00~17:30 ネオテニス 13:00~17:30 ミニテニス | 9:00~21:30 | |
| 14 | 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 うごける筋力体操 16:05~16:50 ほぐれーるヨガ | 18:00~21:30 バレーボール 9:00~21:30 | |
| 15 | 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 | |
| 16 | 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 18:00~21:30 和弓 | 9:00~21:30 | |
| 17 | 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 | |
| 18 | 土 | アーチェリー八王子GA記録会(他) | 10:00~10:45 エンジョイエアロ 10:55~11:40 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まで) | 9:00~21:30 | |
| 19 | 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 (指導員なし) | 9:00~21:30 | |
| 20 | 月 | | 10:00~10:45 健康体操~美姿勢~ 10:55~11:40 ボールDEコンディショニング&ストレッチ | 13:00~17:30 ネオテニス 13:00~17:30 ミニテニス | 9:00~21:30 | |
| 21 | 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 うごける筋力体操 16:05~16:50 ほぐれーるヨガ | 18:00~21:30 バレーボール 9:00~21:30 | |
| 22 | 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 | |
| 23 | 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 18:00~21:30 和弓 | 9:00~21:30 | |
| 24 | 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 | |
| 25 | 土 | 高体連卓球関東大会予選(主) | 10:00~10:45 エンジョイエアロ 10:55~11:40 リフレッシュヨガ・ストレッチ | 9:00~21:30 和弓 (指導員12:00まで) | 9:00~21:30 | |
| 26 | 日 | | | 9:00~21:30 アーチェリー (指導員12:00まで) | 9:00~21:30 | |
| 27 | 月 | | 10:00~10:45 健康体操~美姿勢~ 10:55~11:40 ボールDEコンディショニング&ストレッチ | 13:00~17:30 ネオテニス 13:00~17:30 ミニテニス | 9:00~21:30 | |
| 28 | 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 うごける筋力体操 16:05~16:50 ほぐれーるヨガ | 18:00~21:30 バレーボール 9:00~21:30 | |
| 29 | 祝水 | | 中止 さわやか健康体操 エンジョイズンバゴールド | 中止 ソフトテニス 中止 アーチェリー | 9:00~21:30 | |
| 30 | 木 | | 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 18:00~21:30 和弓 | 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。