

# 富士森体育館 2026年9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7月21日現在

| 日  | 曜  | 大会・イベント<br>(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<br>エクササイズ<br>10:55～11:40 ベーシックエアロ      | 15:10～15:55 うごける筋力体操<br>16:05～16:50 ほぐれーるヨガ  | 18:00～21:30 バレーボール       |
| 2  | 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<br>10:55～11:40 エンジョイズンパゴールド          | 15:00～21:30 ソフトテニス<br>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<br>19:40～20:25 かんたんエアロ        | 18:00～21:30 バスケットボール<br>18:00～21:30 和弓       | 9:00～21:30               |
| 4  | 金  | 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               |
| 5  | 土  | アーチェリージュニアアーチャー育成教室(他)                                       | 10:00～10:45 エンジョイエアロ<br>10:55～11:40 リフレッシュヨガ・ストレッチ        | 9:00～12:00 アーチェリー<br>18:00～21:30(指導員12:00まで) | 9:00～21:30               |
| 6  | 日  | 市民スポーツ大会総合開会式(全館)                                            |                                                           | 15:00～21:30 和弓<br>(指導員なし)                    | トレ室・走路 15:00～21:30<br>卓球 |
| 7  | 月  | 休 館 日                                                        |                                                           |                                              |                          |
| 8  | 火  |                                                              | 10:00～10:45 身体機能向上<br>エクササイズ<br>10:55～11:40 ベーシックエアロ      | 15:10～15:55 うごける筋力体操<br>16:05～16:50 ほぐれーるヨガ  | 18:00～21:30 バレーボール       |
| 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<br>10:55～11:40 エンジョイズンパゴールド          | 15:00～21:30 ソフトテニス<br>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<br>19:40～20:25 かんたんエアロ        | 18:00～21:30 バスケットボール<br>18:00～21:30 和弓       | 9:00～21:30               |
| 11 | 金  | 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  | 市民スポーツ大会(フットサル)(主)                                           | 10:00～10:45 エンジョイエアロ<br>10:55～11:40 リフレッシュヨガ・ストレッチ        | 9:00～21:30 和弓<br>(指導員12:00まで)                | 9:00～21:30               |
| 13 | 日  | 市民スポーツ大会(フットサル)(主)<br>フロアボールリーグ戦(分)                          |                                                           | 9:00～21:30 アーチェリー<br>(指導員12:00まで)            | 9:00～21:30               |
| 14 | 月  |                                                              | 10:00～10:45 健康体操～美姿勢～<br>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<br>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<br>エクササイズ<br>10:55～11:40 ベーシックエアロ      | 15:10～15:55 うごける筋力体操<br>16:05～16:50 ほぐれーるヨガ  | 18:00～21:30 バレーボール       |
| 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<br>10:55～11:40 エンジョイズンパゴールド          | 15:00～21:30 ソフトテニス<br>18:00～21:30 アーチェリー     | 9:00～21:30               |
| 17 | 木  | 八王子レディースバドミントン交流団体戦(主)<br>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<br>19:40～20:25 かんたんエアロ        | 18:00～21:30 バスケットボール<br>18:00～21:30 和弓       | 9:00～21:30               |
| 18 | 金  | 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  | フロアボールMAX杯(主)<br>ジュニア体操教室(分)<br>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<br>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<br>18:00～21:30(指導員12:00まで) | 9:00～21:30               |
| 20 | 日  | 市長杯ネオテニス大会(主)<br>バスケットボールRAINBOW CUP(分)                      |                                                           | 9:00～21:30 和弓<br>(指導員12:00まで)                | 9:00～21:30               |
| 21 | 祝月 | 三多摩年齢別ミックスバドミントン大会(主・他)<br>空手道 形 講習会(他)                      | 中止                                                        | 健康体操～美姿勢～<br>ボールDEコンディショニング&ストレッチ            | 中止                       |
| 22 | 祝火 |                                                              | 中止                                                        | 身体機能向上<br>エクササイズ<br>ベーシックエアロ                 | 中止                       |
| 23 | 祝水 | 八王子少年少女空手道選手権大会(主・他)<br>市民スポーツ大会(バレーボール)(分)                  | 中止                                                        | さわやか健康体操<br>エンジョイズンパゴールド                     | 中止                       |
| 24 | 木  | 桑の実ダブルス卓球大会(主)                                               | 18:45～19:30 コンディショニング&ストレッチ<br>19:40～20:25 かんたんエアロ        | 18:00～21:30 バスケットボール<br>18:00～21:30 和弓       | 9:00～21:30               |
| 25 | 金  | バドミントンで健康と交流アップ(主)<br>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               |
| 26 | 土  | ジュニア体操教室(分)                                                  | 10:00～10:45 エンジョイエアロ<br>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<br>(指導員12:00まで)            | 9:00～21:30               |
| 27 | 日  | 市民スポーツ大会(居合道)(主・他)<br>市民スポーツ大会(バレーボール)(分)<br>市民スポーツ大会(弓道)(他) |                                                           | 18:00～21:30 和弓<br>(指導員なし)                    | 9:00～21:30               |
| 28 | 月  |                                                              | 10:00～10:45 健康体操～美姿勢～<br>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<br>13:00～17:30 ミニテニス       | 9:00～21:30               |
| 29 | 火  |                                                              | 10:00～10:45 身体機能向上<br>エクササイズ<br>10:55～11:40 ベーシックエアロ      | 15:10～15:55 うごける筋力体操<br>16:05～16:50 ほぐれーるヨガ  | 18:00～21:30 バレーボール       |
| 30 | 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<br>10:55～11:40 エンジョイズンパゴールド          | 15:00～21:30 ソフトテニス<br>18:00～21:30 アーチェリー     | 9:00～21:30               |

八王子市富士森体育館 〒193-0931 八王子市台町2-3-7 TEL:042-625-2305 FAX:042-627-5935

## 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時半（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時半（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 |

・小学生の利用は第4回目（午後5時）まで、中学生の利用は第5回目（午後7時）までです。

ただし、保護者同伴の場合は午後9時30分までご利用できます。

・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時半まで、中学生は午後7時半までです。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。