

2025年 10月度 両国屋内プール一般利用時間のご案内

10月	* 3部制を導入しております。終了時間迄には更衣室から退出し、施設を退館していただきますようお願い致します。尚、遊泳時間は、終了時間の15分前迄になります。
	* 団体利用・各教室は裏面をご覧ください。団体・教室は予定変更になる場合もございます。
	* 学校使用/全貸の際、一般利用はできません。ご確認の上、ご利用下さいますようお願い致します。

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
1	水	9:00~12:00				12:30~15:30			ぜん息児水泳		18:30~21:00			
2	木	9:00~12:00				12:30~15:30			学校使用		18:30~21:00			
3	金	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			
4	土	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			
5	日	団体貸切				11:30~15:30					16:00~21:00			
6	月	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			
7	火	休館日												
8	水	9:00~12:00				12:30~15:30			ぜん息児水泳		18:30~21:00			
9	木	9:00~12:00				12:30~15:30			学校使用		18:30~21:00			
10	金	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			
11	土	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			
12	日	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			
13	月祝	9:00~12:00				12:30~15:30			16:00~21:00		【終日無料公開日】			
14	火	休館日												
15	水	9:00~12:00				12:30~15:30			ぜん息児水泳		18:30~21:00			
16	木	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			
17	金	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			
18	土	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			
19	日	団体貸切				11:30~15:30					16:00~21:00			
20	月	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			
21	火	休館日												
22	水	9:00~12:00				12:30~15:30			ぜん息児水泳		18:30~21:00			
23	木	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			
24	金	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			
25	土	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			
26	日	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			
27	月	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			
28	火	休館日												
29	水	9:00~12:00				12:30~15:30			ぜん息児水泳		18:30~21:00			
30	木	9:00~12:00				12:30~15:30			学校使用		18:30~21:00			
31	金	9:00~12:00				12:30~15:30					16:00~21:00			

* 遊泳には、水泳帽、水着、タオル、リターン式ロッカー用100円が必要となります。

* 上記の貸し出しについては、用意がございませんので、予めご用意頂きますようお願いいたします。

両国屋内プール

〒130-0015 東京都墨田区横網一丁目8番1号 TEL 03-5610-0050

<https://information.konamisportsclub.jp/trust/ryogoku/> ⇒



* 一般利用時間は表面をご確認下さい。

《 10月・各教室案内 》

【 無 料 教 室 】 ・木曜日/14:00～14:30 教室内容は下記表にてA・B・Cを確認してください (①コース使用)	A. 初めてスイム	・ノーブルクロール7mを目標。(浮き身、バタ足)
	B. 初級クロール	・クロールの基礎を覚えます。(キックの方法、手の回し方)
	C. アクアウオーク&ジョグ	・水の水圧、浮力、抵抗を活かしたシンプルな有酸素運動。

【 有 料 教 室 】

*マスター 教室 (成人)	*日曜日: バタフライマスター / 15:15～16:05
*小 学 生 教 室	*土曜日: 初めてクロール/13:00～13:50
	*日曜日: クロール息継ぎ /11:45～12:35 *平泳ぎ/バタフライ特訓 /12:45～13:35
*幼 児 教 室	*月曜日 *木曜日: 水遊び / 泳ぎに挑戦 / 15:00～15:50
*成 人 教 室 (16歳以上)	【 初級:中上級 / 月曜日 / 13:30～14:30 】 ・第3期(10月～12月迄)全11回
*プライベートレッスン (小学生～成人)	・お客様のニーズに合わせて実施致します。日程・内容はインストラクターと相談して決定します。 【1名/30分/3,500円+施設使用料】 *2名の場合は、45分/5,500円

* 教室は、途中からの参加はできません。 開始時間までに「プールサイド」にお集まり下さい。

* 担当者の都合により、教室の中止・担当者変更をさせていただく場合もございます。

《 使用コース表 》

喘息児 (全) ・喘息児 全コース使用の為、一般利用できません。 団体 ② ・団体利用で、2コース使用しています。

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00
1 水		団体 ①	団体 ②			団体 ②	喘息児 (全)	団体 ②				
2 木		団体 ③	団体 ①		無A	幼児①	学校使用 (全)					
3 金			団体 ①			団体 ②	団体 ③	団体 ②				
4 土		団体 ①	団体 ②	初/クロール①		団体 ③	団体 ③					
5 日	両国SC (全)		ク/息継ぎ①	平/バ特訓①			バ・マスター①					
6 月			団体 ①		成人②	幼児①	両中 ③	団体 ②				
7 火	休											
8 水		団体 ①	団体 ②			団体 ③	喘息児 (全)	団体 ②				
9 木		団体 ③	団体 ①		無C	幼児①	学校使用 (全)	団体 ③				
10 金			団体 ①			団体 ②	団体 ③	団体 ②				
11 土		団体 ①	団体 ②	初/クロール①		団体 ③	団体 ③					
12 日			ク/息継ぎ①	平/バ特訓①			バ・マスター①					
13 月	祝	無 料 公 開 日										
14 火	休											
15 水			団体 ②			団体 ③	喘息児 (全)	団体 ②				
16 木		団体 ③	団体 ①		無B	幼児①	両中 ③	団体 ②				
17 金			団体 ①			団体 ②	団体 ③	団体 ②				
18 土		団体 ③	団体 ②	初/クロール①			団体 ③					
19 日	両国SC (全)		ク/息継ぎ①	平/バ特訓①			バ・マスター①					
20 月			団体 ①		成人②	幼児①	両中 ③	団体 ②				
21 火	休											
22 水		団体 ①	団体 ②			団体 ③	喘息児 (全)	団体 ②				
23 木		団体 ③	団体 ①		無C	幼児①	両中 ③	団体 ③				
24 金						団体 ②	団体 ③	団体 ②				
25 土		団体 ①	団体 ②	初/クロール①		団体 ③	団体 ③					
26 日			ク/息継ぎ①	平/バ特訓①			バ・マスター①					
27 月			団体 ①		成人②	幼児①	団体 ②	団体 ②				
28 火	休											
29 水		団体 ①					喘息児 (全)	団体 ②				
30 木		団体 ①	団体 ①			幼児①	学校使用 (全)	団体 ②				
31 金							団体 ③					