

2025年 11月度 両国屋内プール一般利用時間のご案内

11月

- * 3部制になっております。終了時間迄には更衣室から退出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	土	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
2	日	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
3	月 祝	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
4	火	休 館 日												
5	水	9:00~12:00				12:30~15:30				ぜん息児水泳		18:30~21:00		
6	木	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
7	金	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
8	土	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
9	日	団体貸切				11:30 ~ 15:30				16:00 ~ 21:00				
10	月	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
11	火	休 館 日												
12	水	9:00~12:00				12:30~15:30				ぜん息児水泳		18:30~21:00		
13	木	9:00~12:00				12:30~15:30				学校使用		18:30~21:00		
14	金	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
15	土	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
16	日	団体貸切				11:30 ~ 15:30				16:00 ~ 21:00				
17	月	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
18	火	休 館 日												
19	水	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
20	木	9:00~12:00				12:30~15:30				学校使用		18:30~21:00		
21	金	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
22	土	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
23	日 祝	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
24	月 振	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
25	火	休 館 日												
26	水	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
27	木	9:00~12:00				12:30~15:30				学校使用		18:30~21:00		
28	金	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
29	土	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00 ~ 21:00				
30	日	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。

《 11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	・クロールの基礎を覚えます。(キックの方法、手の回し方)
	B. 初級クロール	・ノーブレイクロール7mを目標。(浮き身、バタ足)
	C. アクアウォーク&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：クロールマスター / 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 》

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