

2026年 5月度 両国屋内プール一般利用時間のご案内

5月	* 3部制となっております。ご遊泳時間は、終了時間の15分前迄となります。
	* 終了時間までには、更衣室から退出していただきますようお願い致します。
	* 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。公開時間をご確認の上、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 金	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
2 土	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
3 日 祝	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
4 月 祝	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
5 火 祝	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00 (無料公開日)			
6 水 振	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
7 木	振替休館日												
8 金	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
9 土	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
10 日	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
11 月	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×	学童水泳	×	18:00~21:00		
12 火	休館日												
13 水	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
14 木	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×	学童水泳	×	18:00~21:00		
15 金	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
16 土	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
17 日	団体貸切	×			11:30~15:30			×		16:00~21:00			
18 月	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×	学童水泳	×	18:00~21:00		
19 火	休館日												
20 水	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
21 木	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×	学童水泳	×	18:00~21:00		
22 金	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
23 土	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
24 日	団体貸切	×			11:30~15:30			×		16:00~21:00			
25 月	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×	学童水泳	×	18:00~21:00		
26 火	休館日												
27 水	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
28 木	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×	学童水泳	×	18:00~21:00		
29 金	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
30 土	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00~21:00			
31 日	団体貸切	×			11:30~15:30			×		16:00~21:00			

* 遊泳には、水泳帽、水着、タオル、リーン式ロッカー用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 東京都墨田区横綱一丁目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。

《 2026年 5月・各教室案内 》 *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)

【無料教室】 ・木曜日/14:00~14:30	A. 初めてスイム	・ノープレクロール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：平泳ぎマスター / 15:15~16:05 (クロール25m以上泳げる方)
*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① / 11:45~12:35 *平泳ぎ/バタフライ特訓 / 12:45~13:35
	*日曜日：クロール息継ぎ② / 13:45~14:35
*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)	*月曜日・初級 / 12:45~13:45 ・中級 / 13:45~14:45 *4月~6月(全10回)
	*日曜日・上級 / 16:15~17:15 *4月~6月(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/3,800円+施設使用料】 *2名の場合は、45分/5,800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。

《 5月 教室/団体 使用コース表 》 *団体の利用時間です。一般利用時間は表面でご確認下さい。

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	金			団体 ①								団体 ①				
2	土			団体 ②	初/クロール①			団体 ③								
3	日	祝	憲法記念日													
4	月	祝	みどりの日													
5	火	祝	こどもの日 無 料 公 開 日													
6	水	振	振替休日													
7	木	休	振 替 休 館 日													
8	金			団体 ①				団体 ③				団体 ②				
9	土		団体 ①	団体 ②	初/クロール①		団体 ③	団体 ③								
10	日			ク息①/①	平/バ①	ク息②/①		平・マスター①	成人上/①							
11	月			団体 ①	成人初/①	成人中/①		幼児①	学童水泳(全)			団体 ①				
12	火	休														
13	水		団体 ①	団体 ②			団体 ③	団体 ②				団体 ③				
14	木		団体 ③	団体 ①		無A	幼児①	学童水泳(全)				団体 ③				
15	金			団体 ①				団体 ③				団体 ②				
16	土		団体 ①	団体 ②	初/クロール①			団体 ③								
17	日		両国SC(全)	ク息①/①	平/バ①	ク息②/①		平・マスター①	成人上/①							
18	月			団体 ①	成人初/①	成人中/①		幼児①	学童水泳(全)			団体 ①				
19	火	休														
20	水		団体 ①	団体 ②			団体 ③	団体 ②				団体 ③				
21	木		団体 ③	団体 ①		無C	幼児①	学童水泳(全)				団体 ②①				
22	金							団体 ③				団体 ③				
23	土		団体 ②	団体 ②	初/クロール①			団体 ③								
24	日		両国SC(全)	ク息①/①	平/バ①	ク息②/①		平・マスター①	成人上/①							
25	月			団体 ①	成人初/①	成人中/①		幼児①	学童水泳(全)			団体 ①				
26	火	休														
27	水		団体 ①	団体 ②			団体 ③	団体 ②				団体 ③				
28	木		団体 ③	団体 ①		無B	幼児①	学童水泳(全)				団体 ③				
29	金							団体 ③				団体 ③				
30	土		団体 ①	団体 ②	初/クロール①		団体 ③	団体 ③								
31	日		両国SC(全)	ク息①/①	平/バ①	ク息②/①		平・マスター①	成人上/①							