

2024年 5月度 両国屋内プール一般利用時間のご案内

5月	* ご遊泳終了時間は、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、施設をご退館していただきますようお願い致します。
	* マスク着用は、個人の判断となりますが、周囲のお客様への配慮とお気遣いをお願い致します。
	* 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、ご利用下さいませ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

日	曜日	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00		
1	水	9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	16:00~21:00
2	木	9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	16:00~21:00
3	金 祝	9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	16:00~21:00
4	土 祝	9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	16:00~21:00
5	日 祝	9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	16:00~21:00
6	月 振	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	×	16:00~21:00
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	団体貸切 11:30~15:30	×	16:00~21:00		
13	月	9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	学童水泳 18:00~21:00
14	火	休館日				
15	水	9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	16:00~21:00
16	木	9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	学童水泳 18:00~21:00
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	×	学童水泳 18:00~21:00
21	火	休館日				
22	水	9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	16:00~21:00
23	木	9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	学童水泳 18:00~21:00
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	団体貸切 11:30~15:30	×	16:00~21:00		
27	月	9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	学童水泳 18:00~21:00
28	火	休館日				
29	水	9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	16:00~21:00
30	木	9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	学童水泳 18:00~21:00
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、ラタン式ロッカー用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/> ⇒



2024年 5月度 両国屋内プール各教室のご案内

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 ①		団体 ②	
2	木		団体 ③	団体 ①		幼児①	両中水泳部 ③		
3	金	祝							
4	土	祝							
5	日	祝	こどもの日 無料公開日						
6	月	振			成人水泳②	幼児①			
7	火		休館日						
8	水			団体 ②		団体 ②	団体 ②	団体 ②	
9	木		団体 ③	団体 ①		幼児①	学校使用	団体 ③	
10	金			団体 ①	無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	バ/特訓①	
12	日		団体貸切	ク/息継ぎ①			平・マスター①		
13	月			団体 ①		成人水泳②	幼児①	学童水泳	団体 ②
14	火		休館日						
15	水		団体 ①	団体 ②		団体 ③	団体 ②	団体 ②	
16	木		団体 ③	団体 ①		幼児①	学童水泳	団体 ②	
17	金			団体 ①	無③	団体 ②	団体 ③	団体 ②	
18	土		団体 ①	団体 ②	初/クロール①		団体 ③	バ/特訓①	
19	日		団体貸切	ク/息継ぎ①			平・マスター①		
20	月			団体 ①		成人水泳②	幼児①	学童水泳	団体 ②
21	火		休館日						
22	水		団体 ①	団体 ②		団体 ③	団体 ②	団体 ②	
23	木		団体 ③	団体 ①		幼児①	学童水泳	団体 ③	
24	金			団体 ①	無②	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	バ/特訓①	
26	日		団体貸切	ク/息継ぎ①			平・マスター①		
27	月			団体 ①		成人水泳②	幼児①	学童水泳	団体 ②
28	火		休館日						
29	水			団体 ②		団体 ②	団体 ②	団体 ②	
30	木		団体 ③	団体 ①		幼児①	学童水泳		
31	金			団体 ①	無③	団体 ②	団体 ③	団体 ②	

* 団体 ③ ・団体で、3コース使用しています。

* 幼児① ・幼児水泳教室で、1コース使用しています。

【無料教室】(定員: 初めてスイム/クロール 各10名 / アクアウォーク 13名)・人数超えた場合は抽選になります。

【無料教室】 (金曜日/13:00~13:30) *教室は番号を確認して下さい	① 初めてスイム	・ノーブレイククロール7mを目標にします。(浮き身、バタ足)
	② 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)
	③ アクアウォーク&ジョグ	・水の特性(水温、水圧、浮力、抵抗)を活かしたシンプルなお酸素運動を行います。

【有料教室】

【対象・内容】

* マスター教室 (平泳ぎ)	・日曜/15:15~16:05 【¥1,200×3回分+施設使用料】・定員13名
* 小学生水泳教室	・土曜教室・初めてクロール/13:00~13:50・平泳ぎ特訓/18:00~18:50 【¥1,200円×3回+施設使用料】定員10名
	・日曜教室・息継ぎクロール教室 / 11:45~12:35 【¥1,200円×3回+施設使用料】定員10名
* 幼児水泳教室	・月曜日/水遊び・泳ぎに挑戦 / 15:00~15:50 【¥1,200円×4回+施設使用料】定員18名
	・木曜日/水遊び・泳ぎに挑戦 / 15:00~15:50 【¥1,200円×5回+施設使用料】定員18名
* 成人水泳教室 (第1期) (初級 / 中上級) 【¥1,200×回数分/定員各13名】	【初級】水泳を始めたい方、水に慣れる事からクロールを中心に背泳ぎの基礎、水泳の楽しさを学びます。
	【中上級】平泳ぎ・バタフライの基礎を学び、4泳法の泳力アップを目指します。クロール/背泳ぎが泳げる方対象です。
	【月曜日 / 初級:中上級 / 4月・5月・6月 / 13:30~14:30】・第1期(4月~6月迄)全11回。
* プライベートレッスン	・お客様のニーズに合わせて実施いたします。日程・内容はインストラクターと相談し決定致します。 【1名/30分/3,500円+施設使用料】*2名の場合は、45分/5,500円 *対象は小学生~成人まで。

* 教室参加は、16歳以上の方が対象です。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ください。

* 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。