

2024年9月 大宮前体育館プールコース予定表 TEL03-3334-4618

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時					9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時				
1	日	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能		11	水	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能	
2	月	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能		12	木	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能	
3	火	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能		13	金	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能	
4	水	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能		14	土	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能	
5	木	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能		15	日	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能	
6	金	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能		16	祝月	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能	
7	土	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能		17	火	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	休館日	
8	日	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能		18	水	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能	
9	月	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能		19	木	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能	
10	火	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能		20	金	1J-λ 2J-λ 3J-λ 4J-λ 歩行	終日利用可能	貸切専用（1コースまたは4コース）

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時					9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時				
21	土	1J-入 2J-入 3J-入 4J-入 歩行	終日利用可能		27	金	1J-入 2J-入 3J-入 4J-入 歩行	貸切専用(1コースまたは4コース) 終日利用可能	
22	祝日	1J-入 2J-入 3J-入 4J-入 歩行	終日利用可能		28	土	1J-入 2J-入 3J-入 4J-入 歩行	終日利用可能	
23	振月	1J-入 2J-入 3J-入 4J-入 歩行	終日利用可能		29	日	1J-入 2J-入 3J-入 4J-入 歩行	終日利用可能	
24	火	1J-入	レッスンコース		30	月	1J-入	貸切専用(1コースまたは4コース)	
		2J-入 3J-入 4J-入 歩行	終日利用可能				2J-入 3J-入 4J-入 歩行	終日利用可能	
25	水	1J-入	レッスンコース						
		2J-入 3J-入 4J-入 歩行	終日利用可能						
26	木	1J-入 2J-入 3J-入 4J-入 歩行	終日利用可能						
9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時					9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時				

自由遊泳J-入	1J-入	歩く 浮く 泳ぐ 等 練習もできる自由なコースです。 月、金曜日は貸切専用コース(申込みがない場合は自由遊泳コースとして使用) 火、水曜日はレッスン専用コースとなります。
25m完泳 片道一方通行	2J-入	時計側から幼児プール側にかけて一方通行で泳いでいただけるコースです。 貸切やレッスンがある日は25m完泳できない方も泳がれます。 譲り合ってください。/追い抜き、ターン禁止
25m完泳 片道一方通行	3J-入	幼児プール側から時計側にかけて一方通行で泳いでいただけるコースです。 貸切やレッスンがある日は25m完泳できない方も泳がれます。 譲り合ってください。/追い抜き、ターン禁止
連続泳周回J-入	4J-入	右側通行/50m以上泳ぐ方のためのコースです。 譲り合ってください。/追い抜き禁止 月、木、金曜日の貸切専用コースがこちらになることもあります。
歩行専用J-入	歩行	右側通行/歩くための専用コースです。泳がないください。 ※身体の不自由な方が泳ぐこともあります。 ※小さなお子様をお連れの方は抱っこおんぶをして一緒にご利用ください。

プール都度プログラム
◎水中ウォーク&ジョグ 定員9名
毎週火曜日(祝日は除く)
11:00~11:30