

2024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、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 | 金 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 2 | 土 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 3 | 日 | 祝 | 団体貸切 | X | | 11:30 ~ 15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 4 | 月 | 振 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 5 | 火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | |
| 6 | 水 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | せん息児水泳 | X | 18:30~21:00 | | |
| 7 | 木 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 8 | 金 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 9 | 土 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 10 | 日 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 11 | 月 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 12 | 火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | |
| 13 | 水 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 14 | 木 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | 学校使用 | X | 18:30~21:00 | | |
| 15 | 金 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 16 | 土 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 17 | 日 | 祝 | 団体貸切 | X | | 11:30 ~ 15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 18 | 月 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 19 | 火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | |
| 20 | 水 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 21 | 木 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | 学校使用 | X | 18:30~21:00 | | |
| 22 | 金 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 23 | 土 | 祝 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 24 | 日 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 25 | 月 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 26 | 火 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | | |
| 27 | 水 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 28 | 木 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | 学校使用 | X | 18:30~21:00 | | |
| 29 | 金 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |
| 30 | 土 | 9:00~12:00 | | | X | 12:30~15:30 | | | X | | 16:00 ~ 21:00 | | | |

* 遊泳には、水泳帽、水着、タオル、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。



* 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 | ・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 : 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 : 平泳ぎ・バタフライ特訓 / 18:00～18:50 |
| | * 日曜日 : クロール息継ぎ / 11:45～12:35 |
| * 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 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 |

* 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トにお集まり下さい。

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