

2025年 1月度 両国屋内プール一般利用時間

1月	* 3部制を導入しております。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、施設をご退館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	水	祝	・年始休み 2025年1月3日(金曜日)迄。 1月4日(土曜日) 午前9時から通常公開致します。				
2	木						
3	金						
4	土		9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	16:00~21:00
5	日		9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	16:00~21:00
6	月		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 <input checked="" type="checkbox"/> 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		9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	16:00~21:00
13	月	祝	9:00~12:00	×	12:30~15:30	×	16:00~21:00
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	×	学校使用 <input checked="" type="checkbox"/> 18:30~21:00
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	×	16:00~21:00
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	×	学校使用 <input checked="" type="checkbox"/> 18:30~21:00
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	×	16:00~21:00
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	×	学校使用 <input checked="" type="checkbox"/> 18:30~21:00
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、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。



* 一般利用時間は表面をご確認下さい。

《 2025年 1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
*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4期(1月～3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。

《 2025年1月 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	水 休	休 館											
2	木 休												
3	金 休												
4	土					団体 ②	初/クロール①					平/バ特①	
5	日			ク/息継ぎ①						平・マスター①			
6	月	団体 ③		団体 ①			成人②		幼児①				団体 ①
7	火 休												
8	水	団体 ①		団体 ②				団体 ③		団体 ②			団体 ②
9	木	団体 ①		団体 ①			無A	幼児①		学校使用(全)			団体 ③
10	金			団体 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		団体 ③		平/バ特①	
12	日			ク/息継ぎ①						平・マスター①			
13	月 祝												
14	火 休												
15	水	団体 ①		団体 ②				団体 ③		団体 ②			団体 ②
16	木	団体 ①		団体 ①			無C	幼児①		学校使用(全)			
17	金			団体 ①				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		団体 ③		平/バ特①	
19	日	両国SC(全)		ク/息継ぎ①						平・マスター①			
20	月			団体 ①			成人②		幼児①		両中 ③		団体 ③
21	火 休												
22	水			団体 ②				団体 ③		団体 ②			団体 ②
23	木	団体 ③		団体 ①			無B	幼児①		学校使用(全)			団体 ③
24	金			団体 ①				団体 ②		団体 ③			団体 ②
25	土	団体 ③		団体 ②		初/クロール①		団体 ③		団体 ③		平/バ特①	
26	日	両国SC(全)		ク/息継ぎ①						平・マスター①			
27	月			団体 ①			成人②		幼児①		両中 ③		団体 ③
28	火 休												
29	水	団体 ①		団体 ②				団体 ③		団体 ②			団体 ②
30	木	団体 ③		団体 ①			無C	幼児①		学校使用(全)			
31	金							団体 ②		団体 ③			団体 ②