

# 2025年 4月度 両国屋内プール一般利用時間のご案内

4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	火	休館日		
2	水	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
3	木	9:00~12:00	12:30~15:30	学校使用 18:30~21:00
4	金	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
5	土	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
6	日	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
7	月	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
8	火	休館日		
9	水	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
10	木	9:00~12:00	12:30~15:30	学校使用 18:30~21:00
11	金	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
12	土	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
13	日	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
14	月	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
15	火	休館日		
16	水	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
17	木	9:00~12:00	12:30~15:30	学校使用 18:30~21:00
18	金	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
19	土	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
20	日	団体貸切	11:30~15:30	16:00~21:00
21	月	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
22	火	休館日		
23	水	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
24	木	9:00~12:00	12:30~15:30	学校使用 18:30~21:00
25	金	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
26	土	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
27	日	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
28	月	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
29	火 祝	9:00~12:00	12:30~15:30	16:00~21:00
30	水	振替休館日		

\* 遊泳には、水泳帽、水着、タオル、リターン式ロッカー一用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 4月・各教室案内 》

<b>【 無 料 教 室 】</b> ・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	・クロールの基礎を覚えます。(浮き身、バタ足)
	B. 初級クロール	・ノーブレイククロール7mを目標。(キックの方法、手の回し方)
	C. アクアウオーク&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：背泳ぎマスター / 15:15～16:05
*小 学 生 教 室	*土曜日：初めてクロール / 13:00～13:50
	*日曜日：クロール息継ぎ / 11:45～12:35 *平泳ぎ/バタフライ特訓 / 12:45～13:35
*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1期(4月～6月迄)全10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4月 教室/団体 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	火	休										
2	水		団体 ①	団体 ②			団体 ②	団体 ②	団体 ②			
3	木		団体 ①	団体 ①		無A	幼児①	学校使用(全)				
4	金		団体 ③	団体 ①			団体 ②	団体 ③	団体 ②			
5	土		団体 ①	団体 ②	初/クロール①		団体 ③	団体 ③				
6	日			ク/息継ぎ①	平/バ特訓①			背・マスター①				
7	月		団体 ③	団体 ①		成人②	幼児①	両中水泳部 ③	団体 ③			
8	火	休										
9	水		団体 ①	団体 ②			団体 ③	団体 ②	団体 ②			
10	木		団体 ①	団体 ①		無C	幼児①	学校使用(全)	団体 ③			
11	金			団体 ①			団体 ②	団体 ③	団体 ②			
12	土		団体 ①	団体 ②	初/クロール①		団体 ③	団体 ③				
13	日							背・マスター①				
14	月			団体 ①		成人②	幼児①	両中水泳部 ③	団体 ③			
15	火	休										
16	水		団体 ①	団体 ②			団体 ③	団体 ②	団体 ②			
17	木		団体 ③	団体 ①		無B	幼児①	学校使用(全)				
18	金			団体 ①			団体 ②	団体 ③	団体 ②			
19	土		団体 ①	団体 ②	初/クロール①		団体 ③	団体 ③				
20	日		両国SC(全)	ク/息継ぎ①	平/バ特訓①			背・マスター①				
21	月			団体 ①		成人②	幼児①	両中水泳部 ③	団体 ③			
22	火	休										
23	水		団体 ②	団体 ③			団体 ③	団体 ②	団体 ②			
24	木		団体 ③	団体 ①		無C	幼児①	学校使用(全)	団体 ③			
25	金						団体 ②	団体 ③	団体 ②			
26	土		団体 ①	団体 ②	初/クロール①		団体 ③	団体 ③				
27	日			ク/息継ぎ①	平/バ特訓①			背・マスター①				
28	月			団体 ①		成人②	幼児①	両中水泳部 ③	団体 ③			
29	火	祝										
30	水	休	振替休館日									