

* 一般利用時間は表面をご確認下さい。

《 2025年 5月・各教室案内 》

*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)

【 無 料 教 室 】 ・木曜日/14:00～14:30	A. 初めてスイム	・ノーブルクロール7mを目標。(浮き身、パタ足)
	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 (クロール25m以上泳げる方)
*小 学 生 教 室	* 土曜日 : 初めてクロール / 13:00～13:50 (水中にもぐることができる子)
	* 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 (パタ足5m以上泳げる子) (クロール25m以上泳げる子)
*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 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。

《 5月 教室/団体 使用コース表 》 *団体の利用時間です。一般利用時間は表面でご確認下さい。

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	木		団体 ③			団体 ①				幼児①	両中水泳部 ③							
2	金					団体 ①												
3	土	祝	憲法記念日					初/クロール①										
4	日	祝	みどりの日			ク/息継ぎ① 平/バ特①			平・マスター①									
5	月	祝	こどもの日					無 料 公 開 日										
6	火	振	振 替 休 日															
7	水	休	振 替 休 館 日															
8	木		団体 ③		団体 ①			無A	幼児①	学校使用(全)		団体 ③						
9	金				団体 ①			団体 ②		団体 ③		団体 ②						
10	土		団体 ①		団体 ②		初/クロール①		団体 ③		団体 ③							
11	日		両国SC(全)		ク/息継ぎ① 平/バ特①			平・マスター①										
12	月				団体 ①			成人②		幼児①	学童水泳(全)		団体 ③					
13	火	休																
14	水		団体 ①		団体 ②			団体 ③		団体 ②		団体 ②						
15	木		団体 ③		団体 ①			無C	幼児①	学童水泳(全)								
16	金				団体 ①			団体 ②		団体 ③		団体 ②						
17	土		団体 ①		団体 ②		初/クロール①				団体 ③							
18	日		両国SC(全)		ク/息継ぎ① 平/バ特①			平・マスター①										
19	月				団体 ①			成人②		幼児①	学童水泳(全)		団体 ③					
20	火	休																
21	水		団体 ①		団体 ②			団体 ③		団体 ②		団体 ②						
22	木		団体 ③		団体 ①			無B	幼児①	学童水泳(全)		団体 ③						
23	金							団体 ②		団体 ③		団体 ②						
24	土		団体 ①		団体 ②		初/クロール①				団体 ③							
25	日				ク/息継ぎ① 平/バ特①			平・マスター①										
26	月				団体 ①			成人②		幼児①	学童水泳(全)		団体 ③					
27	火	休																
28	水		団体 ②		団体 ③			団体 ③		団体 ②		団体 ②						
29	木		団体 ③		団体 ①			無C	幼児①	学童水泳(全)								
30	金							団体 ②		団体 ③		団体 ②						
31	土		団体 ①		団体 ②		初/クロール①		団体 ③		団体 ③							

2025年 5月度 両国屋内プール一般利用時間のご案内

5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	木		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
2	金		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
3	土 祝		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
4	日 祝		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
5	月 祝		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00 (無料公開日)				
6	火 振		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
7	水	振 替 休 館 日												
8	木		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	学校使用	×	18:30~21:00			
9	金		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
10	土		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
11	日	団体貸切	×		11:30 ~ 15:30			×		16:00 ~ 21:00				
12	月		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	学童水泳	×	18:00~21:00			
13	火	休 館 日												
14	水		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
15	木		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	学童水泳	×	18:00~21:00			
16	金		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
17	土		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
18	日	団体貸切	×		11:30 ~ 15:30			×		16:00 ~ 21:00				
19	月		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	学童水泳	×	18:00~21:00			
20	火	休 館 日												
21	水		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
22	木		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	学童水泳	×	18:00~21:00			
23	金		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
24	土		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
25	日		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
26	月		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	学童水泳	×	18:00~21:00			
27	火	休 館 日												
28	水		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
29	木		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	学童水泳	×	18:00~21:00			
30	金		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×		16:00 ~ 21:00				
31	土		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。

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/> ⇒

