

2025年 6月度 両国屋内プール一般利用時間のご案内

6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、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 日	団体貸切			×	11:30 ~ 15:30			×		16:00 ~ 21:00			
2 月	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
3 火	休 館 日												
4 水	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
5 木	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×	学校使用		18:30~21:00		
6 金	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
7 土	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
8 日	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
9 月	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
10 火	休 館 日												
11 水	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
12 木	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
13 金	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
14 土	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
15 日	団体貸切			×	11:30 ~ 15:30			×		16:00 ~ 21:00			
16 月	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
17 火	休 館 日												
18 水	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
19 木	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×	学校使用		18:30~21:00		
20 金	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
21 土	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
22 日	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
23 月	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
24 火	休 館 日												
25 水	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
26 木	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×	学校使用		18:30~21:00		
27 金	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
28 土	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		16:00 ~ 21:00			
29 日	団体貸切			×	11:30 ~ 15:30			×		16:00 ~ 21:00			
30 月	学 校 使 用									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。

《 6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 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	・水の水压、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
	*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 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。

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