

# 2026年 2月度 両国屋内プール一般利用時間のご案内

2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         |            | ミジコ水泳競技大会（終日） |               |               |       |               |               |               |             |       |       |       |  |
| 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 | 祝            | 9:00~12:00 |               | ×             | 12:30~15:30   |       | ×             | 16:00 ~ 21:00 |               |             |       |       |       |  |
| 12 | 木 |              | 9:00~12:00 |               | ×             | 12:30~15:30   |       | ×             | 学校使用          | ×             | 18:30~21:00 |       |       |       |  |
| 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   |       | ×             | 16:00 ~ 21:00 |               |             |       |       |       |  |
| 20 | 金 |              | 9:00~12:00 |               | ×             | 12:30~15:30   |       | ×             | 16:00 ~ 21:00 |               |             |       |       |       |  |
| 21 | 土 |              | 9:00~12:00 |               | ×             | 12:30 ~ 18:00 |       |               |               |               | 大会準備の為18時終了 |       |       |       |  |
| 22 | 日 | 障がい者水泳大会（終日） |            |               |               |               |       |               |               |               |             |       |       |       |  |
| 23 | 月 | 祝            | 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   |       | ×             | 16:00 ~ 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 |               |             |       |       |       |  |

\* 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/> ⇒



\* 一般利用時間は表面をご確認下さい。

《 2月・各教室案内 》

\* 無料教室は、3月から再開致します。

|                           |                |                              |
|---------------------------|----------------|------------------------------|
| 【 無 料 教 室 】<br>2月休講になります。 | A. 初めてスイム      | ・クロールの基礎を覚えます。(キックの方法、手の回し方) |
|                           | B. 初級クロール      | ・ノーブレクロール7mを目標。(浮き身、バタ足)     |
|                           | 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                                                           |
|                          | * 日曜日 : クロール息継ぎ ① / 11:45~12:35 * 平泳ぎ/バタフライ特訓 / 12:45~13:35                             |
|                          | * 日曜日 : クロール息継ぎ ② / 13:45~14:35                                                         |
| * 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)        | * 月曜日 ・初級 / 12:30~13:30 ・中級 / 13:30~14:30 * 1月~3月(全13回)                                 |
|                          | * 日曜日 ・上級 / 16:15~17:15 * 1月~3月(全11回)                                                   |
| * プライベートレッスン<br>(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 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) |              | ミジンコ水泳競技大会(全) 終日 |         |       |       |         |         |       |             |       |       |
| 2  | 月 |         |              | 団体 ①             | 成人初/①   | 成人中/① |       | 幼児①     | 両中水泳部 ③ |       | 団体 ①        |       |       |
| 3  | 火 | 休       |              |                  |         |       |       |         |         |       |             |       |       |
| 4  | 水 |         | 団体 ①         | 団体 ②             |         |       | 団体 ③  | 団体 ③    | 団体 ③    |       | 団体 ③        |       |       |
| 5  | 木 |         | 団体 ③         | 団体 ①             |         |       | 幼児①   | 学校使用(全) | 団体 ②    |       | 団体 ②        |       |       |
| 6  | 金 |         |              | 団体 ①             |         |       | 団体 ②  | 団体 ③    | 団体 ③    |       | 団体 ③        |       |       |
| 7  | 土 |         | 団体 ③         | 団体 ②             | 初/クロール① |       | 団体 ③  | 団体 ③    | 団体 ③    |       |             |       |       |
| 8  | 日 |         |              | ク息①/①            | 平/バ①    | ク息②/① |       | バ・マスター① | 成人上/①   |       |             |       |       |
| 9  | 月 |         |              | 団体 ①             | 成人初/①   | 成人中/① |       | 幼児①     | 両中水泳部 ③ |       | 団体 ②        |       |       |
| 10 | 火 | 休       |              |                  |         |       |       |         |         |       |             |       |       |
| 11 | 水 | 祝       |              |                  |         |       |       |         |         |       |             |       |       |
| 12 | 木 |         | 団体 ③         | 団体 ①             |         |       | 幼児①   | 学校使用(全) | 団体 ③    |       | 団体 ③        |       |       |
| 13 | 金 |         |              | 団体 ①             |         |       | 団体 ②  | 団体 ③    | 団体 ③    |       | 団体 ③        |       |       |
| 14 | 土 |         | 団体 ①         | 団体 ②             | 初/クロール① |       |       | 団体 ③    | 団体 ③    |       |             |       |       |
| 15 | 日 |         | 両国SC(全)      | ク息①/①            | 平/バ①    | ク息②/① |       | バ・マスター① | 成人上/①   |       |             |       |       |
| 16 | 月 |         |              | 団体 ①             | 成人初/①   | 成人中/① |       | 幼児①     | 両中水泳部 ③ |       | 団体 ①        |       |       |
| 17 | 火 | 休       |              |                  |         |       |       |         |         |       |             |       |       |
| 18 | 水 |         | 団体 ①         | 団体 ②             |         |       | 団体 ③  | 団体 ③    | 団体 ③    |       | 団体 ③        |       |       |
| 19 | 木 |         | 団体 ③         | 団体 ①             |         |       | 幼児①   |         |         |       |             |       |       |
| 20 | 金 |         |              | 団体 ①             |         |       | 団体 ②  | 団体 ③    | 団体 ③    |       | 団体 ③        |       |       |
| 21 | 土 |         | 団体 ③         | 団体 ②             | 初/クロール① |       | 団体 ③  | 団体 ③    | 団体 ③    |       | 大会準備の為18時終了 |       |       |
| 22 | 日 |         | 障がい者水泳大会(終日) |                  |         |       |       |         |         |       |             |       |       |
| 23 | 月 | 祝       |              |                  | 成人初/①   | 成人中/① |       | 幼児①     |         |       |             |       |       |
| 24 | 火 | 休       |              |                  |         |       |       |         |         |       |             |       |       |
| 25 | 水 |         | 団体 ①         | 団体 ②             |         |       | 団体 ③  | 団体 ②    | 団体 ③    |       | 団体 ③        |       |       |
| 26 | 木 |         | 団体 ③         | 団体 ①             |         |       | 幼児①   |         |         |       | 団体 ③        |       |       |
| 27 | 金 |         |              |                  |         |       | 団体 ②  | 団体 ③    | 団体 ③    |       | 団体 ③        |       |       |
| 28 | 土 |         | 団体 ①         | 団体 ②             | 初/クロール① |       |       | 団体 ③    | 団体 ③    |       |             |       |       |