

2026年 4月度 両国屋内プール一般利用時間のご案内

4月	* 3部制となっております。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	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×	16:00 ~ 21:00					
2	木	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×	16:00 ~ 21:00					
3	金	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×	16:00 ~ 21:00					
4	土	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×	16:00 ~ 21:00					
5	日	団体貸切				×	13:30 ~ 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			×	16:00 ~ 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	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		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	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×	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		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 祝	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		18:30~21:00			

* 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。

《 2026年 4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	・ノーブルクロール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 】

* 各教室料金・1回¥1200円から¥1300円に変更になります。

*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 / 12:45～13:45 ・中級 / 13:45～14:45 *4月～6月(全10回)
	*日曜日・上級 / 16:15～17:15 *4月～6月(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/3,800円+施設使用料】 *2名の場合は、45分/5,800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。

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		団体 ③		団体 ②			団体 ②		団体 ②			団体 ③
2 木		団体 ③		団体 ①		無A		幼児①				
3 金		団体 ③		団体 ①					団体 ③			団体 ③
4 土		団体 ①		団体 ②		初/クロール①		団体 ③		団体 ③		
5 日		団体貸切(全)				ク息②/①		背・マスター①	成人上/①			
6 月		団体 ③		団体 ①	成人初/①	成人中/①	団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 ③
9 木		団体 ③		団体 ①		無C		幼児①	団体 ②			団体 ③
10 金				団体 ①					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		
12 日				ク息①/①	平/バ①	ク息②/①		背・マスター①	成人上/①			
13 月				団体 ①	成人初/①	成人中/①		幼児①	両中水泳部 ③			団体 ①
14 火	休											
15 水				団体 ②			団体 ③		団体 ②			団体 ③
16 木		団体 ③		団体 ①		無B		幼児①	学校使用(全)			
17 金				団体 ①					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		
19 日				ク息①/①	平/バ①	ク息②/①		背・マスター①	成人上/①			
20 月				団体 ①	成人初/①	成人中/①		幼児①	両中水泳部 ③			団体 ①
21 火	休											
22 水		団体 ①		団体 ②			団体 ③		団体 ②			団体 ③
23 木		団体 ③		団体 ①		無C		幼児①	学校使用(全)			団体 ③
24 金				団体 ①					団体 ③			団体 ③
25 土		団体 ①		団体 ②		初/クロール①		団体 ③		団体 ③		
26 日		両国SC(全)		ク息①/①	平/バ①	ク息②/①		背・マスター①	成人上/①			
27 月				団体 ①	成人初/①	成人中/①		幼児①	両中水泳部 ③			団体 ①
28 火	休											
29 水	祝											
30 木		団体 ③		団体 ①				幼児①	学校使用(全)			団体 ①