

2024年 12月度 両国屋内プール一般利用時間のご案内

12月	* 3部制を導入しております。終了時間迄には更衣室から退出し、施設を退館していただきますようお願い致します。尚、遊泳時間は、終了時間の15分前迄になります。
	* 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。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	9:00~12:00			×	12:30~15:30			×		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			×		16:00~21:00			
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	団体貸切	×			11:30~15:30			×		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			×	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			×	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	団体貸切				×				13:30~21:00				
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			×		12:30~18:00					18時終了		
29 日	年末年始12月29日(日曜日)~2025年1月3日(金曜日)迄												
30 月													
31 火	2025年1月4日(土曜日)午前9時から通常公開致します。												

* 遊泳には、水泳帽、水着、タオル、ラタン式ロッカー用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。



* 一般利用の方は表面の一般利用時間をご確認下さい。

《 12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	・ノーブレイクロール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 】

* 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 : 平泳ぎ・バタフライ特訓 / 18:00～18:50
	* 日曜日 : クロール息継ぎ / 11:45～12:35
* 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3期(10月～12月迄)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 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。

《 使用コース表 》

注意：団体利用時間と一般利用時間は異なります。

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 日				ク/息継ぎ①				背・マスター①				
2 月				団体 ①		成人②		幼児①	両中 ③		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 ①		団体 ①		無A		幼児①	両中 ③			
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		平/バ特①	
8 日		両国SC(全)		ク/息継ぎ①				背・マスター①				
9 月				団体 ①		成人②		幼児①	両中 ③		団体 ③	
10 火	休											
11 水		団体 ②		団体 ③			団体 ③		団体 ②		団体 ②	
12 木		団体 ③		団体 ①		無C		幼児①	学校使用(全)		団体 ③	
13 金				団体 ①			団体 ②		団体 ③		団体 ②	
14 土		団体 ③		団体 ②		初/クロール①	団体 ③		団体 ③		平/バ特①	
15 日		両国SC(全)		ク/息継ぎ①				背・マスター①				
16 月		団体 ③		団体 ①		成人②		幼児①	両中 ③		団体 ③	
17 火	休											
18 水		団体 ③		団体 ②			団体 ③		団体 ③		団体 ②	
19 木		団体 ①		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		平/バ特①	
22 日		エフォート記録会 (全)							背・マスター①			
23 月		団体 ③		団体 ①		成人②		幼児①	両中 ③		団体 ③	
24 火	休											
25 水		団体 ③		団体 ②			団体 ②		団体 ②		団体 ②	
26 木		団体 ①		団体 ①		無C		幼児①	学校使用(全)		団体 ③	
27 金		団体 ③		団体 ①								
28 土				団体 ②		初/クロール①	団体 ③					18時終了
29 日	休	・年末年始12月29日(日曜日)～2025年1月3日(金曜日)迄 ・2025年1月4日(土曜日)午前9時から通常公開致します。										
30 月	休											
31 火	休											