

＊一般利用時間は表面をご確認下さい。

《 2026年 1月・各教室案内 》 ＊1月・2月は、無料教室はありません。

【無料教室】 1月/2月は、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：平泳ぎマスター / 15:15～16:05
*小学生 教室 (日曜日) ・初級クロール1月のみ変更	* 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 * 初めてクロール / 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 (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。

《 2026年1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	木	休	・年始休み 2026年1月3日(土曜日)迄。 1月4日(日曜日) 午前9時から通常公開致します。										
2	金	休											
3	土	休											
4	日			ク/息継ぎ①	平/バ特訓①	初/クロール①		平・マスター①	成人上①				
5	月		団体 ③		成人初①	成人中①	団①	幼児①					団体 ①
6	火	休											
7	水		団体 ③		団体 ②			団体 ②		団体 ②			団体 ②
8	木		団体 ③		団体 ①			幼児①		学校使用(全)			
9	金				団体 ①			団体 ②		団体 ③			団体 ③
10	土		団体 ①		団体 ②			団体 ③		団体 ③			
11	日			ク/息継ぎ①	平/バ特訓①	初/クロール①		平・マスター①	成人上①				
12	月	祝			成人初①	成人中①		幼児①					
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			幼児①		学校使用(全)			団体 ③
16	金				団体 ①			団体 ②		団体 ③			団体 ③
17	土		団体 ③		団体 ②			団体 ③		団体 ③			
18	日		両国SC(全)		ク/息継ぎ①	平/バ特訓①	初/クロール①		平・マスター①	成人上①			
19	月			団体 ①	成人初①	成人中①		幼児①		団体 ①			団体 ②
20	火	休											
21	水				団体 ②			団体 ③		団体 ②			団体 ③
22	木		団体 ①		団体 ①			幼児①		学校使用(全)			団体 ②
23	金				団体 ①			団体 ②		団体 ③			団体 ②
24	土		団体 ①		団体 ②			団体 ③		団体 ③			
25	日		両国SC(全)		ク/息継ぎ①	平/バ特訓①	初/クロール①		平・マスター①	成人上①			
26	月			団体 ①	成人初①	成人中①		幼児①		両中水泳部 ③			団体 ②
27	火	休											
28	水		団体 ①		団体 ②			団体 ③		団体 ②			団体 ③
29	木		団体 ③		団体 ①			幼児①		学校使用(全)			団体 ③
30	金							団体 ②		団体 ③			団体 ③
31	土		団体 ①		団体 ②			団体 ③		団体 ③			

2026年 1月度 両国屋内プール一般利用時間

1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	祝	・年始休み 2026年1月3日(土曜日)迄。 1月4日(日曜日) 午前9時から通常公開致します。											
2	金													
3	土													
4	日		9:00~12:00	×	×	12:30~15:30	×	×	×	×	16:00 ~ 21:00			
5	月		9:00~12:00	×	×	12:30~15:30	×	×	×	×	16:00 ~ 21:00			
6	火		休 館 日											
7	水		9:00~12:00	×	×	12:30~15:30	×	×	×	×	16:00 ~ 21:00			
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		9:00~12:00	×	×	12:30~15:30	×	×	×	×	16:00 ~ 21:00			
12	月	祝	9:00~12:00	×	×	12:30~15:30	×	×	×	×	16:00 ~ 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	×	×	×	×	学校使用	×	18:30~21:00	
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	×	×	×	×	16:00 ~ 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	×	×	×	×	学校使用	×	18:30~21:00	
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		団体貸切	11:30 ~ 15:30					×	×	16:00 ~ 21:00			
26	月		9:00~12:00	×	×	12:30~15:30	×	×	×	×	16:00 ~ 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	×	×	×	×	学校使用	×	18:30~21:00	
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/> ⇒

