

2026年 10月度 両国屋内プール一般利用時間のご案内

10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	木		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 21:00					
2	金		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 21:00					
3	土		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 21:00					
4	日	団体貸切	×	11:30 ~ 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		×	ぜん息児水泳	×	18:30~21:00			
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 【終日無料公開日】					
13	火	休 館 日												
14	水		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	ぜん息児水泳	×	18:30~21:00			
15	木		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 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	東京都庁秋季大会												
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		×	ぜん息児水泳	×	18:30~21:00			
22	木		9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 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		×	ぜん息児水泳	×	18:30~21:00			
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/> ⇒



* 一般利用時間は表面をご確認下さい。

《 10月・各教室案内 》

* 第1/3/5週目は、アクアウォーキング ・第2/4週目は・泳法基礎になります。

【 無 料 教 室 】 ・木曜日/14:00～14:30	A. 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。
	B. 泳法基礎 ・水泳初心者の方から参加できます。

【 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	・水遊び&泳ぎに挑戦 * 月曜日 / 15:00～15:50 * 木曜日 / 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 * 10月～12月(全12回)
	* 日曜日 ・上級 / 17:15～18:15 * 10月～12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トにお集まり下さい。

* 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 》

喘息児 (全) ・喘息児 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		団体 ③		団体 ①		無A	幼児①	両中 ③		団体 ①		
2	金				団体 ①			団体 ①	団体 ③		団体 ②		
3	土		団体 ①		団体 ②	初/クロール①		団体 ③	団体 ③				
4	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			
5	月			団体 ①	成人初/①	成人中/①	幼児①		両中 ③		団体 ①		
6	火	休											
7	水		団体 ①	団体 ②			団体 ②		喘息児 (全)		団体 ③		
8	木		団体 ③	団体 ①			無B	幼児①	学校使用 (全)		団体 ③		
9	金			団体 ①			団体 ①		団体 ③		団体 ②		
10	土		団体 ①	団体 ②	初/クロール①		団体 ③		団体 ③				
11	日			ク息①/①	平/バ①	ク息②/①		バ・マスター①		成人上/①			
12	月	祝	無 料 公 開 日										
13	火	休											
14	水		団体 ①	団体 ②			団体 ③		喘息児 (全)		団体 ②		
15	木		団体 ③	団体 ①			無A	幼児①	両中 ③				
16	金			団体 ①			団体 ①		団体 ③		団体 ②		
17	土			団体 ②	初/クロール①				団体 ③				
18	日		東京都庁秋季大会 (全)										
19	月			団体 ①	成人初/①	成人中/①	幼児①		両中 ③		団体 ①		
20	火	休											
21	水		団体 ①	団体 ②			団体 ③		喘息児 (全)		団体 ②		
22	木		団体 ③	団体 ①			無B	幼児①	両中 ③		団体 ③		
23	金						団体 ①		団体 ③		団体 ②		
24	土		団体 ①	団体 ②	初/クロール①				団体 ③				
25	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			
26	月			団体 ①	成人初/①	成人中/①	幼児①		両中 ③		団体 ①		
27	火	休											
28	水		団体 ①	団体 ②			団体 ③		喘息児 (全)		団体 ③		
29	木		団体 ③	団体 ①			無A	幼児①	学校使用 (全)		団体 ①		
30	金						団体 ①		団体 ③		団体 ①		
31	土		団体 ①		初/クロール①		団体 ③		団体 ③				