

2023年 11月度 両国屋内プール一般利用時間のご案内

11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。
	* マスク着用は、個人の判断となりますが、周囲のお客様への配慮とお気遣いをお願い致します。
	* 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、ご利用下さいませ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	22:00
1 水	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	ぜん息児水泳	X	18:30~22:00			
2 木	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	学校使用	X	18:30~22:00			
3 金 祝	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 21:00					
4 土	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 22:00					
5 日	団体貸切	X			11:30 ~ 15:30			X	16:00 ~ 21:00					
6 月	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 22:00					
7 火	休 館 日													
8 水	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	ぜん息児水泳	X	18:30~22:00			
9 木	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 22:00					
10 金	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 22:00					
11 土	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 22:00					
12 日	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 21:00					
13 月	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 22:00					
14 火	休 館 日													
15 水	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 22:00					
16 木	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	学校使用	X	18:30~22:00			
17 金	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 22:00					
18 土	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 22:00					
19 日	団体貸切	X			11:30 ~ 15:30			X	16:00 ~ 21:00					
20 月	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 22:00					
21 火	休 館 日													
22 水	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 22:00					
23 木 祝	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 21:00					
24 金	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 22:00					
25 土	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 22:00					
26 日	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 21:00					
27 月	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 22:00					
28 火	休 館 日													
29 水	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	16:00 ~ 22:00					
30 木	9:00~12:00			X	12:30~15:30			X	学校使用	X	18:30~22:00			

* 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/> ⇒



2023年 11月度 両国屋内プール各教室のご案内

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 22:00

1:水	団体 ②	団体 ②		団体 ③	ぜん息児	団体 ②	
2:木	団体 ③	団体 ①		幼児①	学校使用		
3:金	祝						
4:土	団体 ③	団体 ②	初/クロール①	団体 ③	団体 ③	平/特訓①	
5:日	団体貸切	ク/息継ぎ①		ク/マスタ①			
6:月		団体 ①	成人水泳②	幼児①		団体 ②	
7:火	休 館 日						
8:水	団体 ②	団体 ②		団体 ③	ぜん息児	団体 ②	
9:木	団体 ③	団体 ①		幼児①		団体 ③	
10:金		団体 ①	無①	団体 ②	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	平/特訓①	
12:日		ク/息継ぎ①		ク/マスタ①			
13:月		団体 ①	成人水泳②	幼児①		団体 ②	
14:火	休 館 日						
15:水	団体 ①	団体 ②		団体 ③	団体 ②	団体 ②	
16:木	団体 ③	団体 ①		幼児①	学校使用		
17:金		団体 ①	無③	団体 ②	団体 ③	団体 ②	
18:土	団体 ①	団体 ②	初/クロール①	団体 ②	団体 ③	平/特訓①	
19:日	団体貸切	ク/息継ぎ①		ク/マスタ①			
20:月		団体 ①	成人水泳②	幼児①	両中水泳部 ③	団体 ②	
21:火	休 館 日						
22:水	団体 ②	団体 ②		団体 ③	団体 ②	団体 ②	
23:木	祝						
24:金		団体 ①	無②	団体 ②	団体 ③	団体 ②	
25:土	団体 ①	団体 ②	初/クロール①	団体 ②	団体 ③	平/特訓①	
26:日		ク/息継ぎ①		ク/マスタ①			
27:月		団体 ①	成人水泳②	幼児①	両中水泳部 ③	団体 ③	
28:火	休 館 日						
29:水		団体 ②				団体 ②	
30:木	団体 ③	団体 ①		幼児①	学校使用	団体 ③	

* 団体 ③ ・団体で、3コース使用しています。 * 幼児① ・幼児水泳教室で、1コース使用しています。

【無料教室】(定員:初めてスイム/クロール各10名/アクアウォーク13名)・人数超えた場合は抽選になります。

【無料教室】 (金曜日/13:00~13:30) *教室は番号を確認して下さい	① 初めてスイム	・ノーブレイクロール7mを目標にします。(浮き身、バタ足)
	② 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)
	③ アクアウォーク&ジョグ	・水の特性(水温、水圧、浮力、抵抗)を活かしたシンプルな有酸素運動を行います。

【有料教室】 【対象・内容】

* マスター教室 (クロール)	・日曜/15:15~16:05 【¥1,200×4回分+施設使用料】・定員12名
* 小学生水泳教室	・土曜教室・初めてクロール/13:00~13:50・平泳ぎ特訓/18:00~18:50 【¥1,200円×4回+施設使用料】定員10名 ・日曜教室・息継ぎクロール教室 / 11:45~12:35 【¥1,200円×4回+施設使用料】定員10名
* 幼児水泳教室	・月曜日/水慣れ・水遊び/ 15:00~15:50 【¥1,200円×4回+施設使用料】定員15名 ・木曜日/水慣れ・水遊び/ 15:00~15:50 【¥1,200円×4回+施設使用料】定員15名
* 成人水泳教室 (第3期) (初級 / 中上級) 【¥1,200×回数分/定員各12名】	【初級】水泳を始めた方、水に慣れる事からクロールを中心に背泳ぎの基礎、水泳の楽しさを学びます。 【中上級】平泳ぎ・バタフライの基礎を学び、4泳法の泳力アップを目指します。クロール/背泳ぎが泳げる方対象です。 【月曜日 / 初級:中上級 / 13:30~14:30】 ・第3期(10月~12月迄)全12回。
* プライベートレッスン	・お客様のニーズに合わせて実施いたします。日程・内容はインストラクターと相談し決定致します。 【1名/30分/3,500円+施設使用料】*2名の場合は、45分/5,500円 *対象は小学生~成人まで。

* 教室参加は、16歳以上の方が対象です。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ください。

* 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。