

2023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。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 金	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
2 土	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
3 日	団体貸切		×	11:30 ~ 15:30				×	16:00 ~ 21:00					
4 月	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
5 火	休館日													
6 水	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
7 木	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	学校使用		×	18:30~22:00				
8 金	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
9 土	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
10 日	団体貸切			×	13:30 ~ 21:00									
11 月	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
12 火	休館日													
13 水	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
14 木	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	学校使用		×	18:30~22:00				
15 金	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
16 土	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
17 日	団体貸切		×	11:30 ~ 15:30				×	16:00 ~ 21:00					
18 月	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
19 火	休館日													
20 水	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
21 木	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	学校使用		×	18:30~22:00				
22 金	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
23 土	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
24 日	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 21:00							
25 月	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
26 火	休館日													
27 水	9:00~12:00		×	12:30~15:30		×	16:00 ~ 22:00							
28 木	9:00~12:00		×	12:30~18:00					* 18時終了です!					
29 金	* 年末年始 2023年12月29日(金曜日)から2024年1月3日(水曜日)迄。													
30 土														
31 日														

* 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。



2023年 12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:金		団体 ①	無①	団体 ②	団体 ③	団体 ②	
2:土	団体 ①	団体 ②	初/クロール①		団体 ③	平/特訓①	
3:日	団体貸切	ク/息継ぎ①		背・マスター①			
4:月		団体 ①	成人水泳②	幼児①	両中水泳部 ③	団体 ②	
5:火	休 館 日						
6:水	団体 ①	団体 ②		団体 ③	団体 ②	団体 ②	
7:木	団体 ③	団体 ①		幼児①	学校使用		
8:金		団体 ①	無③	団体 ②	団体 ③	団体 ②	
9:土	団体 ①	団体 ②	初/クロール①		団体 ③	平/特訓①	
10:日	団体貸切			背・マスター①			
11:月		団体 ①	成人水泳②	幼児①	両中水泳部 ③	団体 ②	
12:火	休 館 日						
13:水	団体 ③	団体 ②		団体 ③	団体 ②	団体 ②	
14:木	団体 ③	団体 ①		幼児①	学校使用	団体 ③	
15:金	団体 ③	団体 ①	無②	団体 ②	団体 ③	団体 ②	
16:土	団体 ①	団体 ②	初/クロール①	団体 ③	団体 ③	平/特訓①	
17:日	団体貸切	ク/息継ぎ①		背・マスター①			
18:月		団体 ③	成人水泳②	幼児①	両中水泳部 ③	団体 ②	
19:火	休 館 日						
20:水	団体 ①	団体 ②		団体 ③	団体 ②	団体 ②	
21:木	団体 ①	団体 ③		幼児①	学校使用		
22:金	団体 ③	団体 ①	無③	団体 ②	団体 ③	団体 ②	
23:土	団体 ①	団体 ②	初/クロール①	団体 ③	団体 ③	平/特訓①	
24:日		ク/息継ぎ①		背・マスター①			
25:月		団体 ③	成人水泳②	幼児①	団体 ②	団体 ②	
26:火	休 館 日						
27:水	団体 ③	団体 ②		団体 ③	団体 ②	団体 ②	
28:木	団体 ①	団体 ③		幼児①		18時終了!	
29:金	* 年末年始 2023年12月29日(金曜日)から2024年1月3日(水曜日)迄。						
30:土							
31:日							

* 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、パタ足)
	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&ジヨグ	・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 (背泳ぎ)	・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×3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 / 泳ぎに挑戦! (15:00~15:50) 【¥1,200円×4回+施設使用料】定員各10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】水泳を始めたい方、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。