

2025年12月 大宮前体育館プールコース予定表

TEL03-3334-4618

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

		1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)						
1	月	1コース	終日利用可能						
		2コース							
		3コース							
		4コース							
		歩行							
2	火	1コース	レッスンコース						
		2コース	終日利用可能						
		3コース							
		4コース							
		歩行							
3	水	1コース	レッスンコース						
		2コース	終日利用可能						
		3コース							
		4コース							
		歩行							
4	木	1コース	終日利用可能						
		2コース							
		3コース							
		4コース							
		歩行							
5	金	1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)						
		2コース	終日利用可能						
		3コース							
		4コース							
		歩行							
6	土	1コース	終日利用可能						
		2コース							
		3コース							
		4コース							
		歩行							
7	日	1コース	終日利用可能						
		2コース							
		3コース							
		4コース							
		歩行							
8	月	1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)						
		2コース	終日利用可能						
		3コース							
		4コース							
		歩行							
9	火	1コース	レッスンコース						
		2コース	終日利用可能						
		3コース							
		4コース							
		歩行							
10	水	1コース	レッスンコース						
		2コース	終日利用可能						
		3コース							
		4コース							
		歩行							

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

		1コース							
11	木	1コース	終日利用可能						
		2コース							
		3コース							
		4コース							
		歩行							
12	金	1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)						
		2コース	終日利用可能						
		3コース							
		4コース							
		歩行							
13	土	1コース	終日利用可能						
		2コース							
		3コース							
		4コース							
		歩行							
14	日	1コース	終日利用可能						
		2コース							
		3コース							
		4コース							
		歩行							
15	月	1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)						
		2コース	終日利用可能						
		3コース							
		4コース							
		歩行							
16	火	1コース	休館日						
		2コース							
		3コース							
		4コース							
		歩行							
17	水	1コース	レッスンコース						
		2コース	終日利用可能						
		3コース							
		4コース							
		歩行							
18	木	1コース	終日利用可能						
		2コース							
		3コース							
		4コース							
		歩行							
19	金	1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)						
		2コース	終日利用可能						
		3コース							
		4コース							
		歩行							
20	土	1コース	終日利用可能						
		2コース							
		3コース							
		4コース							
		歩行							

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

21	日	1コース	終日利用可能
		2コース	
		3コース	
		4コース	
		歩行	
22	月	1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)
		2コース	終日利用可能
		3コース	
		4コース	
		歩行	
23	火	1コース	レッスンコース
		2コース	終日利用可能
		3コース	
		4コース	
		歩行	
24	水	1コース	レッスンコース
		2コース	終日利用可能
		3コース	
		4コース	
		歩行	
25	木	1コース	終日利用可能
		2コース	
		3コース	
		4コース	
		歩行	
26	金	1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)
		2コース	終日利用可能
		3コース	
		4コース	
		歩行	

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

27	土	1コース	終日利用可能
		2コース	
		3コース	
		4コース	
		歩行	
28	日	1コース	年末年始休館日 (12/28~1/4)
		2コース	
		3コース	
		4コース	
		歩行	
29	月	1コース	年末年始休館日 (12/28~1/4)
		2コース	
		3コース	
		4コース	
		歩行	
30	火	1コース	年末年始休館日 (12/28~1/4)
		2コース	
		3コース	
		4コース	
		歩行	
31	水	1コース	年末年始休館日 (12/28~1/4)
		2コース	
		3コース	
		4コース	
		歩行	

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

自由遊泳コース	1コース	歩く・浮く・泳ぐ等練習もできる自由なコースです。 月、金曜日は貸切専用コース(申込みがない場合は自由遊泳コースとして使用) 火、水曜日はレッスン専用コースとなります。
25m完泳 片道一方通行	2コース	時計側から幼児プール側に向かって一方通行で泳いでいただけるコースです。 貸切りやレッスンがある日は25m完泳できない方も泳がれます。 譲り合ってください。/追い抜き・ターン禁止
25m完泳 片道一方通行	3コース	幼児プール側から時計側に向かって一方通行で泳いでいただけるコースです。 貸切りやレッスンがある日は25m完泳できない方も泳がれます。 譲り合ってください。/追い抜き・ターン禁止
連続泳周回コース	4コース	右側通行/50m以上泳ぐ方のためのコースです。 譲り合ってください。/追い抜き禁止 月、木、金曜日の貸切専用コースがこちらになることもあります。
歩行専用コース	歩行	右側通行/歩くための専用コースです。泳がないでください。 ※身体の不自由な方が泳ぐこともあります。 ※小さなお子様をお連れの方は抱っこおんぶをして一緒にご利用ください。

プール都度プログラム

◎水中ウォーク&ジョグ 定員9名

毎週火曜日(祝日は除く)

11:00~11:30