

2026年1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	祝木	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	年末年始休館日 (12/28~1/4)						
2	金	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	年末年始休館日 (12/28~1/4)						
3	土	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	年末年始休館日 (12/28~1/4)						
4	日	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	年末年始休館日 (12/28~1/4)						
5	月	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	貸切専用(1コースまたは4コース)						
6	火	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	レッスンコース						
7	水	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
8	木	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
9	金	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	貸切専用(1コースまたは4コース)						
10	土	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						

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

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

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	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	
22	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	
23	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	
24	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	
25	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	
26	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	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	
28	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	
29	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	
30	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	
31	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

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か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