

11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

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

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

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	土	1J-入	終日利用可能	27	金	1J-入	貸切専用(1コースまたは4コース)
		2J-入				終日利用可能	
		3J-入					
		4J-入					
		歩行					
22	日	1J-入	終日利用可能	28	土	1J-入	終日利用可能
		2J-入					
		3J-入					
		4J-入					
		歩行					
23	祝月	1J-入	終日利用可能	29	日	1J-入	終日利用可能
		2J-入					
		3J-入					
		4J-入					
		歩行					
24	火	1J-入	レッスンコース	30	月	1J-入	貸切専用(1コースまたは4コース)
		2J-入	終日利用可能				
		3J-入					
		4J-入					
		歩行					
25	水	1J-入	レッスンコース				
		2J-入	終日利用可能				
		3J-入					
		4J-入					
		歩行					
26	木	1J-入	終日利用可能	<p>プール都度プログラム</p> <p>◎サーキットエクササイズ 定員9名 毎週火曜日(祝日は除く) 11:00~11:30</p> <p>◎水中ウォーク&ジョグ 定員9名 毎週水曜日(祝日は除く) 11:00~11:30</p>			
		2J-入					
		3J-入					
		4J-入					
		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

自由遊泳J-入	1J-入	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、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	2J-入	時計側から幼児プール側にかけて一方通行で泳いでいただけるコースです。 貸切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	3J-入	幼児プール側から時計側にかけて一方通行で泳いでいただけるコースです。 貸切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J-入	4J-入	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J-入	歩J-入	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。

- ・入場で制限を致しております。(状況によりお待ち頂くか利用を見合わせて頂く場合もございます)
- ・ご来館の際は、運動時以外はマスクの着用をお願い致します。
- ・事前に検温を実施の上、ご来館をお願い致します。(37.0℃以上の方は、安全管理上ご来館をお控え頂きますようお願い致します)
- ・入館時・利用開始前・利用終了時は手指消毒のご協力をお願い致します。
- ・密となる行動及びご歓談はご遠慮願います。また、施設内での食事はご遠慮願います。
- ・下記に該当する方はご来館をご遠慮いただきますようお願い致します。
発熱、咳、のどの痛み等風邪の症状、息苦しさ、嗅覚や味覚の異常、体が重い、疲れやすい等の症状がある。
新型コロナウイルス感染症陽性とされた方との濃厚接触がある。
同居家族や同じ職場の人など身近な知人に感染が疑われる方がいる。
過去2週間以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航または当該在住者との濃厚接触がある。