

# 3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	1J-入	終日利用可能	11	水	1J-入	レッスンコース		
		2J-入				終日利用可能	2J-入		
		3J-入					3J-入		
		4J-入					4J-入		
		歩行					歩行		
2	月	1J-入	貸切専用 (1コースまたは4コース)	12	木	1J-入	終日利用可能		
		2J-入	終日利用可能			2J-入			
		3J-入				3J-入			
		4J-入				4J-入			
		歩行				歩行			
3	火	1J-入	レッスンコース	13	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			2J-入	終日利用可能		
		3J-入				3J-入			
		4J-入				4J-入			
		歩行				歩行			
4	水	1J-入	レッスンコース	14	土	1J-入	終日利用可能		
		2J-入	終日利用可能			2J-入			
		3J-入				3J-入			
		4J-入				4J-入			
		歩行				歩行			
5	木	1J-入	終日利用可能	15	日	1J-入	終日利用可能		
		2J-入				終日利用可能		2J-入	
		3J-入						3J-入	
		4J-入						4J-入	
		歩行						歩行	
6	金	1J-入	貸切専用 (1コースまたは4コース)	16	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			2J-入	終日利用可能		
		3J-入				3J-入			
		4J-入				4J-入			
		歩行				歩行			
7	土	1J-入	終日利用可能	17	火	1J-入	休館日		
		2J-入				終日利用可能		2J-入	
		3J-入						3J-入	
		4J-入						4J-入	
		歩行						歩行	
8	日	1J-入	終日利用可能	18	水	1J-入	レッスンコース		
		2J-入				終日利用可能	2J-入	終日利用可能	
		3J-入					3J-入		
		4J-入					4J-入		
		歩行					歩行		
9	月	1J-入	貸切専用 (1コースまたは4コース)	19	木	1J-入	終日利用可能		
		2J-入	終日利用可能			2J-入			
		3J-入				3J-入			
		4J-入				4J-入			
		歩行				歩行			
10	火	1J-入	レッスンコース	20	祝金	1J-入	終日利用可能		
		2J-入	終日利用可能			2J-入			
		3J-入				3J-入			
		4J-入				4J-入			
		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	月	1J-入	貸切専用（1コースまたは4コース）		29	日	1J-入	終日利用可能	
		2J-入	終日利用可能						
		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		31	火	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		月・金は貸切、火・水はレッスンのため 一部ご利用いただけないコースがございます 予めご了承の程よろしくお願いいたします				
		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。	

### プール 都度プログラム

- ◎水中サーキットエクササイズ/定員15名  
毎週火曜日（祝日は除く） 11:00~11:30
- ◎水中ウォーク&ジョグ/定員15名  
毎週水曜日（祝日は除く） 11:00~11:30