

# 2025年 2月度 両国屋内プール一般利用時間のご案内

|           |  |
|-----------|--|
| <b>2月</b> | * 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。          |
|           | * 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

|    |     |               |   |               |   |   |
|----|-----|---------------|---|---------------|---|---|
| 1  | 土   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 2  | 日   | 団体貸切          | X | 11:30 ~ 15:30 | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 3  | 月   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 4  | 火   | 休 館 日         |   |               |   |   |
| 5  | 水   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 6  | 木   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 学校使用 <span style="text-align: center;">X</span> 18:30~21:00 |
| 7  | 金   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 8  | 土   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 9  | 日   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 10 | 月   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 11 | 火 祝 | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 12 | 水   | 振 替 休 館 日     |   |               |   |   |
| 13 | 木   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 学校使用 <span style="text-align: center;">X</span> 18:30~21:00 |
| 14 | 金   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 15 | 土   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 16 | 日   | 団体貸切          | X | 11:30 ~ 15:30 | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 17 | 月   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 18 | 火   | 休 館 日         |   |               |   |   |
| 19 | 水   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 20 | 木   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 学校使用 <span style="text-align: center;">X</span> 18:30~21:00 |
| 21 | 金   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 22 | 土   | 9:00~12:00    | X | 12:30 ~ 18:00 |   | 大会準備の為18時終了   |
| 23 | 日 祝 | 障がい者水泳大会 (終日) |   |               |   |   |
| 24 | 月 振 | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 25 | 火   | 休 館 日         |   |               |   |   |
| 26 | 水   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 27 | 木   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |
| 28 | 金   | 9:00~12:00    | X | 12:30~15:30   | X | 16:00 ~ 21:00   |

\* 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。

**両国屋内プール**

〒130-0015 東京都墨田区横網一丁目8番1号 TEL 03-5610-0050

<https://information.konamisportsclub.jp/trust/ryogoku/> ⇒



\* 一般利用時間は表面をご確認下さい。

《 2月・各教室案内 》

|   |                |                              |
|---|----------------|------------------------------|
| <b>【無料教室】</b><br>・木曜日/14:00～14:30<br>教室内容は下記表にてA・B・Cを<br>認して下さい(①コース使用) | A. 初めてスイム      | ・ノーブレイクロール7mを目標。(浮き身、バタ足)    |
|   | B. 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) |
|   | C. アクアウォーク&ジョグ | ・水の水圧、浮力、抵抗を活かしたシンプルな有酸素運動。  |

【有料教室】

|                          |   |
|--------------------------|---|
| * マスター 教室 (成人)           | * 日曜日 : バタフライマスター / 15:15～16:05   |
| * 小学生 教室                 | * 土曜日 : 初めてクロール / 13:00～13:50   |
|                          | * 日曜日 : クロール息継ぎ / 11:45～12:35   |
| * 幼児 教室                  | * 月曜日 * 木曜日 : 水遊び / 泳ぎに挑戦 / 15:00～15:50   |
| * 成人 教室 (16歳以上)          | 【初級:中上級 / 月曜日 / 13:30～14:30】 ・第4期(1月～3月迄)全11回   |
| * プライベートレッスン<br>(小学生～成人) | ・お客様のニーズに合わせて実施致します。日程・内容はインストラクターと相談して決定<br>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 |

\* 教室は、途中からの参加はできません。開始時間までに「プールサイド」にお集まり下さい。

\* 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。

《 団体/教室 使用コース表 》

\* 土曜日18時からのバタフライ/平泳ぎ教室は、休講になります。

学校使用(全) ・学校使用で全コース使用の為、一般利用できません。 団体 ② ・団体利用で、2コース使用しています。

|      | 9:00    | 10:00        | 11:00  | 12:00   | 13:00   | 14:00 | 15:00   | 16:00   | 17:00 | 18:00 | 19:00 | 20:00       |
|------|---------|--------------|--------|---------|---------|-------|---------|---------|-------|-------|-------|-------------|
| 1 土  |         |              | 団体 ②   | 初/クロール① |         |       |         | 団体 ③    |       |       |       |             |
| 2 日  | 両国SC(全) |              | ク/息継ぎ① |         |         |       | バ・マスター① |         |       |       |       |             |
| 3 月  |         |              |        |         | 成人②     |       | 幼児①     | 両中水泳部 ③ |       | 団体 ③  |       |             |
| 4 火  | 休       |              |        |         |         |       |         |         |       |       |       |             |
| 5 水  | 団体 ①    |              | 団体 ②   |         |         |       | 団体 ③    | 団体 ②    |       | 団体 ②  |       |             |
| 6 木  | 団体 ③    |              | 団体 ①   |         |         | 無A    | 幼児①     | 学校使用(全) |       |       |       |             |
| 7 金  |         |              | 団体 ①   |         |         |       | 団体 ②    | 団体 ③    |       | 団体 ②  |       |             |
| 8 土  | 団体 ①    |              | 団体 ②   |         | 初/クロール① |       |         | 団体 ③    |       |       |       |             |
| 9 日  |         |              | ク/息継ぎ① |         |         |       | バ・マスター① |         |       |       |       |             |
| 10 月 |         |              |        |         | 成人②     |       | 幼児①     | 両中水泳部 ③ |       | 団体 ③  |       |             |
| 11 火 | 祝       |              |        |         |         |       |         |         |       |       |       |             |
| 12 水 | 休       | 振替休館日        |        |         |         |       |         |         |       |       |       |             |
| 13 木 | 団体 ③    |              | 団体 ①   |         |         | 無C    | 幼児①     | 学校使用(全) |       | 団体 ③  |       |             |
| 14 金 |         |              | 団体 ①   |         |         |       | 団体 ②    | 団体 ③    |       | 団体 ②  |       |             |
| 15 土 | 団体 ③    |              | 団体 ②   |         | 初/クロール① |       | 団体 ③    | 団体 ③    |       |       |       |             |
| 16 日 | 両国SC(全) |              | ク/息継ぎ① |         |         |       | バ・マスター① |         |       |       |       |             |
| 17 月 |         |              |        |         | 成人②     |       | 幼児①     | 団体 ②    |       | 団体 ③  |       |             |
| 18 火 | 休       |              |        |         |         |       |         |         |       |       |       |             |
| 19 水 | 団体 ①    |              | 団体 ②   |         |         |       | 団体 ③    | 団体 ②    |       | 団体 ②  |       |             |
| 20 木 | 団体 ①    |              | 団体 ①   |         |         | 無B    | 団体② 幼児① | 学校使用(全) |       |       |       |             |
| 21 金 |         |              | 団体 ①   |         |         |       | 団体 ②    | 団体 ③    |       | 団体 ②  |       |             |
| 22 土 | 団体 ①    |              | 団体 ②   |         | 初/クロール① |       | 団体 ③    | 団体 ③    |       | 団体 ③  |       | 大会準備の為18時終了 |
| 23 日 | 祝       | 障がい者水泳大会(終日) |        |         |         |       |         |         |       |       |       |             |
| 24 月 | 振替      |              |        |         |         |       |         |         |       |       |       |             |
| 25 火 | 休       |              |        |         |         |       |         |         |       |       |       |             |
| 26 水 | 団体 ①    |              | 団体 ②   |         |         |       | 団体 ③    | 団体 ②    |       | 団体 ②  |       |             |
| 27 木 | 団体 ①    |              | 団体 ①   |         |         | 無C    | 幼児①     | 両中水泳部 ③ |       | 団体 ③  |       |             |
| 28 金 |         |              |        |         |         |       | 団体 ②    | 団体 ③    |       | 団体 ②  |       |             |