

2025年 3月度 両国屋内プール一般利用時間のご案内

3月

- * 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				12:30~15:30				16:00~21:00				
2	日	団体貸切				11:30~15:30				16:00~21:00				
3	月	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
4	火	休館日												
5	水	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
6	木	9:00~12:00				12:30~15:30				学校使用		18:30~21:00		
7	金	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
8	土	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
9	日	団体貸切				11:30~15:30				16:00~21:00				
10	月	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
11	火	休館日												
12	水	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
13	木	9:00~12:00				12:30~15:30				学校使用		18:30~21:00		
14	金	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
15	土	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
16	日	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
17	月	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
18	火	休館日												
19	水	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
20	木	祝	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00			
21	金	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
22	土	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
23	日	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
24	月	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
25	火	休館日												
26	水	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
27	木	9:00~12:00				12:30~15:30				学校使用		18:30~21:00		
28	金	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
29	土	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
30	日	9:00~12:00				12:30~15:30				16:00~21:00				
31	月	9:00~12:00				12:30~15:30				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。



* 一般利用時間は表面をご確認下さい。

《 3月・各教室案内 》

【無料教室】 ・木曜日/14:00~14:30 教室内容は下記表にてA・B・Cを 確認してください。(①コース使用)	A. 初めてスイム	・ノーブレクロール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 : クロールマスター / 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 * 平泳ぎ/バタフライ特訓 / 12:45~13:35
* 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 (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 致します。【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トにお集まり下さい。

* 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 3月使用コース表 》

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	平/バタ①			ク・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		両国SC(全)		ク/息継ぎ①	平/バタ①			ク・マスター①				
10 月						成人②		幼児①	両中水泳部 ③		団体 ③	
11 火	休											
12 水		団体 ①		団体 ②			団体 ③		団体 ②		団体 ②	
13 木		団体 ①		団体 ①		無C	幼児①		学校使用(全)		団体 ③	
14 金		団体 ③		団体 ①			団体 ②		団体 ③		団体 ②	
15 土		団体 ①		団体 ②		初/クロール①		団体 ③		団体 ③		
16 日				ク/息継ぎ①	平/バタ①			ク・マスター①				
17 月		団体 ③				成人②		幼児①	両中水泳部 ③		団体 ③	
18 火	休											
19 水		団体 ①		団体 ③			団体 ③		団体 ②		団体 ②	
20 木	祝											
21 金		団体 ③		団体 ①			団体 ②		団体 ③		団体 ②	
22 土		団体 ③		団体 ②		初/クロール①		団体 ③		団体 ③		
23 日				ク/息継ぎ①	平/バタ①			ク・マスター①				
24 月		団体 ③				成人②		幼児①	両中水泳部 ③		団体 ③	
25 火	休											
26 水		団体 ①		団体 ②			団体 ②		団体 ②		団体 ②	
27 木		団体 ①		団体 ①		無B	幼児①		学校使用(全)		団体 ③	
28 金		団体 ③					団体 ②		団体 ③		団体 ②	
29 土		団体 ①				初/クロール①		団体 ③				
30 日				ク/息継ぎ①	平/バタ①			ク・マスター①				
31 月						成人②		幼児①			団体 ③	