

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

1	火	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
2	水	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
3	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							
4	金	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
5	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							
6	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							
7	月	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
8	火	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	水	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
10	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							

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

11	金	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
12	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							
13	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							
14	月	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
15	火	1ｺｰｽ	休館日						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
16	水	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
17	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							
18	金	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
19	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							
20	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							

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

21	祝月	1㊥-㊥ 2㊥-㊥ 3㊥-㊥ 4㊥-㊥ 歩行	終日利用可能						
22	火	1㊥-㊥ 2㊥-㊥ 3㊥-㊥ 4㊥-㊥ 歩行	終日利用可能						
23	水	1㊥-㊥ 2㊥-㊥ 3㊥-㊥ 4㊥-㊥ 歩行	終日利用可能						
24	木	1㊥-㊥ 2㊥-㊥ 3㊥-㊥ 4㊥-㊥ 歩行	終日利用可能						
25	金	1㊥-㊥ 2㊥-㊥ 3㊥-㊥ 4㊥-㊥ 歩行	終日利用可能						
26	土	1㊥-㊥ 2㊥-㊥ 3㊥-㊥ 4㊥-㊥ 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

27	日	1㊥-㊥	終日利用可能						
		2㊥-㊥							
		3㊥-㊥							
		4㊥-㊥							
		歩行							
28	月	1㊥-㊥	終日利用可能						
		2㊥-㊥							
		3㊥-㊥							
		4㊥-㊥							
		歩行							
29	火	1㊥-㊥	終日利用可能						
		2㊥-㊥							
		3㊥-㊥							
		4㊥-㊥							
		歩行							
30	水	1㊥-㊥	終日利用可能						
		2㊥-㊥							
		3㊥-㊥							
		4㊥-㊥							
		歩行							
31	木	1㊥-㊥	終日利用可能						
		2㊥-㊥							
		3㊥-㊥							
		4㊥-㊥							
		歩行							
<p>7月は、貸切およびレッスンはございません。 そのためコースは全日、一般開放となります。 大宮前プールの次回のレッスン開催予定は9/30からです。 皆様のご参加を心よりお待ちしております。</p>									

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

自由遊泳コース	1㊥-㊥	歩く・浮く・泳ぐ等練習もできる自由なコースです。
25m完泳 片道一方通行	2㊥-㊥	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。 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㊥-㊥	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。 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㊥-㊥	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
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。

2025年8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	金	1ｺｰｽ	終日利用可能					
		2ｺｰｽ						
		3ｺｰｽ						
		4ｺｰｽ						
		歩行						
2	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						
3	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						
4	月	1ｺｰｽ	終日利用可能					
		2ｺｰｽ						
		3ｺｰｽ						
		4ｺｰｽ						
		歩行						
5	火	1ｺｰｽ	終日利用可能					
		2ｺｰｽ						
		3ｺｰｽ						
		4ｺｰｽ						
		歩行						
6	水	1ｺｰｽ	終日利用可能					
		2ｺｰｽ						
		3ｺｰｽ						
		4ｺｰｽ						
		歩行						
7	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						
8	金	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	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						
10	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						

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	祝月	1ｺｰｽ	終日利用可能					
		2ｺｰｽ						
		3ｺｰｽ						
		4ｺｰｽ						
		歩行						
12	火	1ｺｰｽ	終日利用可能					
		2ｺｰｽ						
		3ｺｰｽ						
		4ｺｰｽ						
		歩行						
13	水	1ｺｰｽ	終日利用可能					
		2ｺｰｽ						
		3ｺｰｽ						
		4ｺｰｽ						
		歩行						
14	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						
15	金	1ｺｰｽ	終日利用可能					
		2ｺｰｽ						
		3ｺｰｽ						
		4ｺｰｽ						
		歩行						
16	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						
17	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						
18	月	1ｺｰｽ	終日利用可能					
		2ｺｰｽ						
		3ｺｰｽ						
		4ｺｰｽ						
		歩行						
19	火	1ｺｰｽ	休館日					
		2ｺｰｽ						
		3ｺｰｽ						
		4ｺｰｽ						
		歩行						
20	水	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

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

21	木	1㊥-㊥ 2㊥-㊥ 3㊥-㊥ 4㊥-㊥ 歩行	終日利用可能						
22	金	1㊥-㊥ 2㊥-㊥ 3㊥-㊥ 4㊥-㊥ 歩行	終日利用可能						
23	土	1㊥-㊥ 2㊥-㊥ 3㊥-㊥ 4㊥-㊥ 歩行	終日利用可能						
24	日	1㊥-㊥ 2㊥-㊥ 3㊥-㊥ 4㊥-㊥ 歩行	終日利用可能						
25	月	1㊥-㊥ 2㊥-㊥ 3㊥-㊥ 4㊥-㊥ 歩行	終日利用可能						
26	火	1㊥-㊥ 2㊥-㊥ 3㊥-㊥ 4㊥-㊥ 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

27	水	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
28	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							
29	金	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	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							
31	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							
<p>8月は、貸切およびレッスンはございません。 そのためコースは全日、一般開放となります。 大宮前プールの次回のレッスン開催予定は9/30からです。 皆様のご参加を心よりお待ちしております。</p>									

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

自由遊泳コース	1㊥-㊥	歩く・浮く・泳ぐ等練習もできる自由なコースです。
25m完泳 片道一方通行	2㊥-㊥	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。 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㊥-㊥	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。 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㊥-㊥	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
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。

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

1	月	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
2	火	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
3	水	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
4	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							
5	金	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
6	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							
7	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							
8	月	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	火	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
10	水	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

11	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							
12	金	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
13	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							
14	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							
15	祝月	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
16	火	1ｺｰｽ	休館日						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
17	水	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
18	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							
19	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							
20	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

21	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							
22	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							
23	祝火	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
24	水	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	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							
26	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							

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	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							
28	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							
29	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							
30	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							

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

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

1	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							
2	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							
3	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							
4	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							
5	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							
6	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							
7	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							
8	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							
9	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							
10	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							

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	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							
12	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							
13	祝月	1ｺｰｽ	スポーツフェスティバル ＊無料開放						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
14	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							
15	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							
16	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							
17	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							
18	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							
19	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							
20	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							
21	火	1ｺｰｽ	休館日						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
22	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							
23	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							
24	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							
25	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							
26	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							
		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	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							
28	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							
29	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							
30	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							
31	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							
		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

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	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						
2	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						
3	祝月	1ｺｰｽ	終日利用可能					
		2ｺｰｽ						
		3ｺｰｽ						
		4ｺｰｽ						
		歩行						
4	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						
5	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						
6	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						
7	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						
8	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	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						
10	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

		9時	11時	13時	15時	17時	19時	21時
11	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						
12	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						
13	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						
14	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						
15	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						
16	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						
17	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						
18	火	1ｺｰｽ	休館日					
		2ｺｰｽ						
		3ｺｰｽ						
		4ｺｰｽ						
		歩行						
19	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						
20	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						

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	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							
22	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							
23	祝日	1ｺｰｽ	終日利用可能						
		2ｺｰｽ							
		3ｺｰｽ							
		4ｺｰｽ							
		歩行							
24	振月	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	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							
26	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							
		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	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						
28	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						
29	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						
30	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						
		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	時計側から幼児ﾌ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	幼児ﾌ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

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

1	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						
2	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						
3	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						
4	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						
5	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						
6	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						
7	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						
8	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	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						
10	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						

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	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						
12	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						
13	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						
14	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						
15	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						
16	火	1ｺｰｽ	休館日					
		2ｺｰｽ						
		3ｺｰｽ						
		4ｺｰｽ						
		歩行						
17	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						
18	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						
19	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						
20	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

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時									
21	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							
22	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							
23	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							
24	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							
25	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							
26	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							
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	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					
28	日	1ｺｰｽ	年末年始休館日 (12/28～1/4)				
		2ｺｰｽ					
		3ｺｰｽ					
		4ｺｰｽ					
		歩行					
29	月	1ｺｰｽ	年末年始休館日 (12/28～1/4)				
		2ｺｰｽ					
		3ｺｰｽ					
		4ｺｰｽ					
		歩行					
30	火	1ｺｰｽ	年末年始休館日 (12/28～1/4)				
		2ｺｰｽ					
		3ｺｰｽ					
		4ｺｰｽ					
		歩行					
31	水	1ｺｰｽ	年末年始休館日 (12/28～1/4)				
		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