

## 2025年7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	火	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
2	水	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
3	木	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
4	金	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
5	土	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
6	日	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
7	月	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
8	火	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
9	水	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
10	木	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-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
11	金	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
12	土	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
13	日	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
14	月	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
15	火	1コ-入	休館日					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
16	水	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
17	木	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
18	金	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
19	土	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-入						
		歩行						
20	日	1コ-入	終日利用可能					
		2コ-入						
		3コ-入						
		4コ-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
21	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							
22	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							
23	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							
24	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							
25	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							
26	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
27	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							
28	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							
29	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							
30	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							
31	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。

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。
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。 譲り合ってご利用ください。/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。 譲り合ってご利用ください。/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。 譲り合ってご利用ください。/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

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

1	金	1]~3]	終日利用可能
		2]~3]	
		3]~3]	
		4]~3]	
		歩行	
2	土	1]~3]	終日利用可能
		2]~3]	
		3]~3]	
		4]~3]	
		歩行	
3	日	1]~3]	終日利用可能
		2]~3]	
		3]~3]	
		4]~3]	
		歩行	
4	月	1]~3]	終日利用可能
		2]~3]	
		3]~3]	
		4]~3]	
		歩行	
5	火	1]~3]	終日利用可能
		2]~3]	
		3]~3]	
		4]~3]	
		歩行	
6	水	1]~3]	終日利用可能
		2]~3]	
		3]~3]	
		4]~3]	
		歩行	
7	木	1]~3]	終日利用可能
		2]~3]	
		3]~3]	
		4]~3]	
		歩行	
8	金	1]~3]	終日利用可能
		2]~3]	
		3]~3]	
		4]~3]	
		歩行	
9	土	1]~3]	終日利用可能
		2]~3]	
		3]~3]	
		4]~3]	
		歩行	
10	日	1]~3]	終日利用可能
		2]~3]	
		3]~3]	
		4]~3]	
		歩行	

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

11	祝 月	1]-ス	終日利用可能	
		2]-ス		
		3]-ス		
		4]-ス		
		歩行		
12	火	1]-ス	終日利用可能	
		2]-ス		
		3]-ス		
		4]-ス		
		歩行		
13	水	1]-ス	終日利用可能	
		2]-ス		
		3]-ス		
		4]-ス		
		歩行		
14	木	1]-ス	終日利用可能	
		2]-ス		
		3]-ス		
		4]-ス		
		歩行		
15	金	1]-ス	終日利用可能	
		2]-ス		
		3]-ス		
		4]-ス		
		歩行		
16	土	1]-ス	終日利用可能	
		2]-ス		
		3]-ス		
		4]-ス		
		歩行		
17	日	1]-ス	終日利用可能	
		2]-ス		
		3]-ス		
		4]-ス		
		歩行		
18	月	1]-ス	終日利用可能	
		2]-ス		
		3]-ス		
		4]-ス		
		歩行		
19	火	1]-ス	休館日	
		2]-ス		
		3]-ス		
		4]-ス		
		歩行		
20	水	1]-ス	終日利用可能	
		2]-ス		
		3]-ス		
		4]-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コース	終日利用可能					
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
		1コース	終日利用可能					
22	金	2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
		1コース	終日利用可能					
		2コース						
23	土	3コース						
		4コース						
		歩行						
		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	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						
		1コース	終日利用可能					
25	月	2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
		1コース	終日利用可能					
		2コース						
26	火	3コース						
		4コース						
		歩行						
		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
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						
		1コース	終日利用可能					
28	木	2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
		1コース	終日利用可能					
		2コース						
29	金	3コース						
		4コース						
		歩行						
		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						
		1コース	終日利用可能					
31	日	2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
		1コース	終日利用可能					
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						

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。
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。 譲り合ってご利用ください。/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。 譲り合ってご利用ください。/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。 譲り合ってご利用ください。/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9月 大宮前体育館プールコース予定表 TELO3-3334-4618

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 月	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
2 火	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
3 水	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
4 木	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
5 金	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
6 土	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
7 日	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
8 月	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
9 火	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
10 水	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						

		9時	11時	13時	15時	17時	19時	21時
11 木	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
12 金	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
13 土	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
14 日	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
15 祝月	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
16 火	休館日	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
17 水	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
18 木	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
19 金	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-ス						
		歩行						
20 土	終日利用可能	1コ-ス						
		2コ-ス						
		3コ-ス						
		4コ-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						
		1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)					
22	月	2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
		1コース						
23	祝火	2コース	終日利用可能					
		3コース						
		4コース						
		歩行						
		1コース						
24	水	2コース	終日利用可能					
		3コース						
		4コース						
		歩行						
		1コース						
25	木	2コース	終日利用可能					
		3コース						
		4コース						
		歩行						
		1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)					
26	金	2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
		1コース						

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						
		1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)					
28	日	2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
		1コース	終日利用可能					
29	月	2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
		1コース	レッスンコース					
30	火	2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
		1コース	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

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。 譲り合ってご利用ください。/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。 譲り合ってご利用ください。/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。 譲り合ってご利用ください。/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

2025年10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

		レッスンコース						
1 水	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
2 木	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
3 金	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	貸切専用(1コースまたは4コース)						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
4 土	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
5 日	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
6 月	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
7 火	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	レッスンコース						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
8 水	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	レッスンコース						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
9 木	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
10 金	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	貸切専用(1コースまたは4コース)						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

		レッスンコース						
11 土	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
12 日	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		スポーツフェスティバル *無料開放						
13 祝月	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	スポーツフェスティバル *無料開放						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		レッスンコース						
14 火	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
15 水	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
16 木	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
17 金	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
18 土	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
19 日	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
		1コース	2コース	3コース	4コース	歩行		
		終日利用可能						
20 月	1コース 2コース 3コース 4コース 歩行	終日利用可能						
		1コース	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

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	終日利用可能				
		2コース					
		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	終日利用可能				
		2コース					
		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					

27	月	1コース	貸切専用(1コースまたは4コース) 終日利用可能				
		2コース					
		3コース					
		4コース					
		歩行					
28	火	1コース	レッスンコース 終日利用可能				
		2コース					
		3コース					
		4コース					
		歩行					
29	水	1コース	レッスンコース 終日利用可能				
		2コース					
		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) 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

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。 譲り合ってご利用ください。/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。 譲り合ってご利用ください。/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。 譲り合ってご利用ください。/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

2025年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	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						
		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						
		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						
		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						
		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	火	1コース	レッスンコース					
		2コース						
		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						
		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						
		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						
		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						
		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

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

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。 譲り合ってご利用ください。/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。 譲り合ってご利用ください。/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。 譲り合ってご利用ください。/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

2025年12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 月	終日利用可能	1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)					
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
2 火	終日利用可能	1コース	レッスンコース					
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
3 水	終日利用可能	1コース	レッスンコース					
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
4 木	終日利用可能	1コース						
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
5 金	終日利用可能	1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)					
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
6 土	終日利用可能	1コース						
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
7 日	終日利用可能	1コース						
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
8 月	終日利用可能	1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)					
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
9 火	終日利用可能	1コース	レッスンコース					
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
10 水	終日利用可能	1コース	レッスンコース					
		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	終日利用可能	1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)					
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
12 金	終日利用可能	1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)					
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
13 土	終日利用可能	1コース						
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
14 日	終日利用可能	1コース						
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
15 月	終日利用可能	1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)					
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
16 火	休館日	1コース						
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
17 水	終日利用可能	1コース	レッスンコース					
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
18 木	終日利用可能	1コース						
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
19 金	終日利用可能	1コース	貸切専用(1コースまたは4コース)					
		2コース						
		3コース						
		4コース						
		歩行						
20 土	終日利用可能	1コース						
		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	終日利用可能				
		2コース					
		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					
		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	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

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。 譲り合ってご利用ください。/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。 譲り合ってご利用ください。/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。 譲り合ってご利用ください。/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