

2025年1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	祝水	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	
2	木	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	
3	金	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	
4	土	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	
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

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	終日利用可能
		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

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

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

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	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	
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

11	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	
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	

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



2025年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	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	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	
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

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	祝木	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	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	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	
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	
31	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

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

2025年4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	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	
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	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	
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	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	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	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	
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	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	
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	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	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	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	
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	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	
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

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

21	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	
22	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	
23	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	
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	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	
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

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	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	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	
30	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

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



2025年5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	木	1J-入	終日利用可能
		2J-入	
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
2	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	
3	祝土	1J-入	終日利用可能
		2J-入	
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
4	祝日	1J-入	終日利用可能
		2J-入	
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
5	祝月	1J-入	終日利用可能
		2J-入	
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
6	振火	1J-入	終日利用可能
		2J-入	
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
7	水	1J-入	レッスンコース
		2J-入	終日利用可能
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
8	木	1J-入	終日利用可能
		2J-入	
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
9	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	
10	土	1J-入	終日利用可能
		2J-入	
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

11	日	1J-入	終日利用可能
		2J-入	
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
12	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	
13	火	1J-入	レッスンコース
		2J-入	終日利用可能
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
14	水	1J-入	レッスンコース
		2J-入	終日利用可能
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
15	木	1J-入	終日利用可能
		2J-入	
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
16	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	
17	土	1J-入	終日利用可能
		2J-入	
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
18	日	1J-入	終日利用可能
		2J-入	
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
19	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	
20	火	1J-入	休館日
		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

21	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	
22	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	
23	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	
24	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	
25	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	
26	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

27	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	
28	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	
29	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	
30	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	
31	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

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	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	
2	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	
3	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	
4	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	
5	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	
6	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	
7	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	
8	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	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	
10	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

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

21	土	1J-入	終日利用可能
		2J-入	
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
22	日	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)
		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
		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
		2J-入	終日利用可能
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
26	木	1J-入	終日利用可能
		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

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	
28	土	1J-入	終日利用可能
		2J-入	
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
29	日	1J-入	終日利用可能
		2J-入	
		3J-入	
		4J-入	
		歩行	
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	

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

自由遊泳コース	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（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	2J-入	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	3J-入	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	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