



12月予定表



平成28年11月20日 現在

利用コースは変更になる場合があります

閉館 21:00

開始時間 9:00		9時 11 13 15 17 19 21										9時 11 13 15 17 19 21		遊泳終了20:50						
1	木	2♪	ベーシック				2	3	2											
2	金	4		2	2	2		3	2											
3	土																			
4	日	◎	☆	泳力UP初級					○	④	④									
5	月	2W	水中運動入門				2	2	2											
6	火	休 場 日 (毎月第1火曜日です)																		
7	水						2	2	2	2		3	2							
8	木	2♪	✂	エンジョイスイム								2	3	2						
9	金	4					2	2	2		3	2								
10	土																			
11	日																			
12	月	2A	アクアピクス タイム								2	2	2							
13	火																			
14	水																			
15	木	2♪	ベーシック								2	3	2							
16	金						4	2	2	2		3	2							
17	土																			
18	日	◎	★	泳力UP中級																
19	月	<div style="text-align: center;"> <h2>12月19日から 2月7日まで 改修工事及び 年末年始休場</h2> <p>* 12月5日～2月17日 エレベーターの使用が できません</p> </div>																		
20	火																			
21	水																			
22	木																			
23	金																			
24	土																			
25	日																			
26	月																			
27	火																			
28	水																			
29	木																			
30	金																			
31	土																			

- 個人利用ができます <<一方通行コース>>
<<自由遊泳コースではウォーキング可>>
- 歩行専用コースがあります ※1コース分
- 個人と団体利用の共用です (数字は団体の利用コース数)
- ④ 上級者(500m以上泳げる方)クロール専用周回コース
*1コース分(第④コース使用)
- 教室 水泳教室で2コース使用します
- 個人と行政利用の共用です。(数字は行政の利用コース数)
- オーバーフローを行います。水位が高くなります。ご注意ください。

泳力アップ 対象:区内在住・在勤15歳以上(中学生を除く)
11:00~11:55 要予約 申込順10名 入場料のみ
申込みは電話または事務所まで

☆ 初級コース 4日 (クロール・平泳ぎ) 11月27日より予約受付

★ 中級コース 18日 (全泳法) 11月20日より予約受付

◎ ワンポイントレッスン (入場料のみ・当日受付 先着10名)
4日 18日 10:00~10:55 9:50~プールサイドで受け付けます。

【対象】一般区民 (3年生までは水着着用の付添いの方がが必要です。)

♪水中運動入門・アクアピクスタイム *当日受付 入場料のみ
10:00~10:55 各30名(先着順)

W 水中運動入門(月曜日) 5日

A アクアピクスタイム(月曜日) 12日

初心者向
入門編

♪木曜アクアサイズ *当日受付 ●加料/500円
10:00~10:55 各30名(先着順)

ベーシック(木曜日) 1日 15日

シェイプアップ(木曜日) 8日

✂ エンジョイスイム 入場料のみ・対象:区内在住・在勤15歳以上(中学生を除く)
8日 11:00~11:55 要予約 申込順 10名
2日(金曜日)朝 9時より受付開始

😊 ビギナースイム 入場料のみ・対象/区内在住・在勤15歳以上(中学生を除く)
11:00~11:55 要予約 申込順 8名
今月はお休み

☆お申込・お問合せは電話または事務所まで☆