【6コースのプールです】 **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							遊泳終了20:50													
9時							9時													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	木	学校使用					16	金	4	2	2	2	3	2						
2	金	学校使用 (追加変更) 学校使用					17	土					教室2							
3	土					教室2	18	日	泳力UP 中級				(4)	(4)						
4	日	泳力UP 初級				(4)	(4)	19	月					(4)	(4)					
5	月	《追加変更》 学校使用					20	火					教室2							
6	火	休 場 日 (毎月第1火曜日です)					21	水	2	2	2	2	3	2						
7	水						22	木					(4)	(4)						
8	木	2♪ エンジョイスイム シェイプアップ					23	金	4	2	2	2	3	2						
9	金						24	土					教室2							
10	土					教室2	25	日					(4)	(4)						
11	日					(4)	(4)	26	月	2A アクアビクス タイム		2	2	2						
12	月						27	火					教室2	2						
13	火					2	28	水	2	2	2	2	3	2						
14	水						29	木	ビギナースイム				2	3	2					
15	木	2♪ ベーシック					30	金	4	2	2	2	3	2						

※学校使用の前後は、水位が低い場合があります。ご了承ください。

- 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)
- 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
- 学校 学校使用のため、個人利用はできません
- 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

☆ 初級コース 4日 (初級 クロール・平泳ぎ) 8月28日より予約受付
★ 中級コース 18日 (中級 全泳法) 8月21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 日曜日 10:00~10:55 9:50~プールサイドで受け付けします。

【対象】一般区民 (3年生までは水着着用の付添の方がが必要です。)

♪水中運動入門・アクアビクスタイム (10:00~10:55)
*当日受付 入場料のみ 各30名(月曜日開催)

W 水中運動入門 今月はお休み
A アクアビクスタイム 26日

← 初心者向
入門編

♪木曜アクアサイズ (10:00~10:55)
*当日受付 参加料/500円 各30名(木曜日開催)

♪ ベーシック 15日
♪ シェイプアップ 8日

♪ビギナースイム・エンジョイスイム (11:00~11:55)
入場料のみ・対象/区内在住・在勤15歳以上(中学生を除く)
事前予約(木曜日開催)

😊 ビギナースイム 29日 定員8名 (申込23日より)
♪ エンジョイスイム 8日 定員10名 (申込2日より)