

【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 11 13 15 17 19 21							9時 11 13 15 17 19 21											
1	水	2	2	2	2	3	2	16	木	2♪	☹	エンジョイスイム	2	3	2			
2	木	2♪	😊	ビギナーズイム	ベーシック	2	3	2	17	金	4	2	2	2	3			
3	金					④	④	18	土					ドルフィン	マスター			
4	土						教室2	19	日	◎	★	泳力UP 中級	④	④	④			
5	日	◎	☆	泳力UP 初級		④	④	20	月	2A		アクアビクス タイム	2	2	2			
6	月	2W		水中運動 入門		2	2	21	火					教室2				
7	火	<b>休 場 日</b> (毎月第1火曜日です)						22	水				2	2	2	2	3	2
8	水	2	2	2	2	3	2	23	木				④	④	④			
9	木	2♪		シェイプアップ		2	3	2	24	金	4	2	2	2	3	2		
10	金	4	2	2	2	3	2	25	土					ドルフィン	マスター			
11	土					④	④	26	日				④	④	④			
12	日					④	④	27	月				2	2	2			
13	月					2	2	2	28	火					2			
14	火						教室2	2	29	水	2	2	2	2	3	2		
15	水	2	2	2	2	3	2	30	木	2♪		シェイプアップ	2	3	2			

- 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
- 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)クローリング専用周回コース (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
- 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 5日 (初級 クロール・平泳ぎ) 10月29日より予約受付  
★ 中級コース 19日 (中級 全泳法) 11月12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)  
5日 19日 日曜日 10:00~10:55 9:50~プールサイドで受付します。  
【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 6日 A アクアビクスタイム 20日

**♪木曜アクアサイズ** (10:00~10:55)  
\*当日受付 参加料/500円 各30名先着順(木曜日開催)  
人 ベーシック 2日 16日 人 シェイプアップ 9日 30日

**♪ビギナーズイム・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 朝9時より受付開始(木曜日開催)

😊 **ビギナーズイム** 2日 定員8名(申込10月27日より)  
☹ **エンジョイスイム** 16日 定員10名(申込11月10日より)

**土夜 バタフライナイト(入場料のみ)** (詳しくはチラシをご覧ください)

11月 18日(申込は11日より) 25日(申込は18日より)

① 18:00~18:55 D ドルフィンキックコース (クロールで25m以上泳げる方)  
② 19:00~19:55 M マスターコース (クロールで50m以上泳げる方)

【対象・定員】区内・在住・在勤・在学15歳以上(中学生除く) 各回10名 【申込方法】1週間前の土曜日午前9時より電話または事務所まで