



【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
遊泳終了20:50

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 月	2W	水中運動 入門											
2 火	休 場 日 (毎月第1火曜日です)										教室2		
3 水													
4 木	2♪	😊	ビギナースイム										
5 金													
6 土													
7 日	◎	☆	泳力UP初級									◎(4)	◎(4)
8 月	体育の日 スポーツフェスティバル (11時～13時は遊泳できません)												
9 火													
10 水													
11 木	2♪	😊	シェイプアップ										
12 金													
13 土													
14 日													
15 月	2A	アクアビクス タイム											
16 火													
17 水													
18 木	2♪	😊	エンジョイスイム ベーシック										
19 金													
20 土													
21 日	◎	★	泳力UP中級									◎(4)	◎(4)
22 月													
23 火													
24 水													
25 木	2♪	😊	シェイプアップ										
26 金													
27 土													
28 日													
29 月													
30 火													
31 水													

- 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
- ☆ 初級コース 7日 (クロール・平泳ぎ) 9月30日より予約受付
- ★ 中級コース 21日 (全泳法) 10月14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)
7日 21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いの方がが必要です。)

♪水中運動入門・アクアビクスタイム *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) 1日
A アクアビクスタイム(月曜日) 15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) 4日 18日
シェイプアップ (木曜日) 11日 25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)
18日 11:00~11:55 要予約 申込順 10名
10/12日(金曜日) 朝 9時より受付開始

😊ピギナースイム 入場料のみ・対象/区内在住・在勤15歳以上(中学生を除く)
4日 11:00~11:55 要予約 申込順 8名
9/28日(金曜日) 朝 9時より受付開始

☆お申込・お問合せは電話または事務所まで☆