



【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		9時 11 13 15 17 19 21						9時 11 13 15 17 19 21					
1	土												
2	日												
3	月												
4	火	休 場 日 (毎月第1火曜日です)											
5	水												
6	木												
7	金												
8	土												
9	日												
10	月												
11	火												
12	水												
13	木												
14	金												
15	土												
16	日												
17	月												
18	火												
19	水												
20	木												
21	金												
22	土												
23	日												
24	月												
25	火												
26	水												
27	木												

**12月28日(金)~平成31年1月4日(金)は、
年末年始休場です。**

- 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)クロール専用周回コース (第④コース使用)
- 教室 水泳教室で1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 2日 (初級 クロール・平泳ぎ) 11月25日より予約受付
★ 中級コース 16日 (中級 全泳法) 12月9日より予約受付
9時から電話または事務所まで

◎ ワンポイントレッスン (入場料のみ・当日受付 先着10名)
2日 16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。)

12月の土曜日は **バタフライナイト! 12** (1日 8日 15日)

●入場料のみ ●対象/区内在住・在勤15歳以上(中学生を除く) 下記の泳力があること ●事前予約 毎週開催日一週間前の朝9時より受付開始
※電話または事務所まで ●①②共各10名先着順
①初級者向けの基本レッスン(17時~17時55分)※クロールで25m以上泳げる方
②中級者向けのレッスン(18時~18時55分)※クロールで50m以上泳げる方

その後の土曜日は **フレストナイト! 12** (12月22日 1月5日)
※「フレスト」とは「平泳ぎ」のことです。※予約は両日とも12月15日~

♪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 先着順(月曜日開催)
W:水中運動入門 3日 A:アクアビクスタイム 17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 6日 20日 人 シェイプアップ 13日 27日

♪ビギナーズスイム・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 朝9時より受付開始(木曜日開催) 電話または事務所まで
😊 ビギナーズスイム 6日 定員8名 (申込11月30日より)
※ エンジョイスイム 20日 定員10名 (申込12月14日より)