

【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	木	2♪ (2)	2 (2)	2 (2)	2 (2)	2 (2)	2 (2)	2 (2)	16	金	4 (4)	2 (2)	2 (2)	2 (2)	3 (3)	2 (2)	
2	金	4 (4)	2 (2)	2 (2)	2 (2)	3 (3)	2 (2)		17	土				④ (4)	④ (4)		
3	土					④ (4)	④ (4)		18	日	◎ (2)	★ (2)	泳力UP 中級	④ (4)	④ (4)		
4	日	◎ (2)	☆ (2)	泳力UP 初級		④ (4)	④ (4)		19	月				2 (2)	2 (2)	2 (2)	
5	月				2 (2)	2 (2)	2 (2)		20	火				教室2			
6	火	休 場 日 (毎月第1火曜日です)															
7	水	2 (2)	2 (2)	2 (2)	2 (2)	3 (3)	2 (2)		21	水	2 (2)	2 (2)	2 (2)	2 (2)	3 (3)	2 (2)	
8	木	2♪ (2)	2 (2)			2 (2)	3 (3)	2 (2)	22	木	2♪ (2)	2 (2)			2 (2)	3 (3)	2 (2)
9	金	4 (4)	2 (2)	2 (2)	2 (2)	3 (3)	2 (2)		23	金					④ (4)	④ (4)	
10	土					④ (4)	④ (4)		24	土					④ (4)	④ (4)	
11	日					④ (4)	④ (4)		25	日					④ (4)	④ (4)	
12	月	2W (2)	2 (2)			2 (2)	2 (2)		26	月	2A (2)	2 (2)			2 (2)	2 (2)	2 (2)
13	火					教室2	2 (2)		27	火						2 (2)	
14	水	2 (2)	2 (2)	2 (2)	2 (2)	3 (3)	2 (2)		28	水	2 (2)	2 (2)	2 (2)	2 (2)	3 (3)	2 (2)	
15	木	2♪ (2)	2 (2)	2 (2)		2 (2)	3 (3)	2 (2)	29	木				2 (2)	3 (3)	2 (2)	
		2 (2)	2 (2)			2 (2)	3 (3)	2 (2)	30	金	4 (4)	2 (2)	2 (2)	2 (2)	3 (3)	2 (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)クロール専用周回コース (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。

♪水中運動入門・アクアピクスタイル (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 12日 A アクアピクスタイル 26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)
ベーシック 1日 15日
シェイプアップ 8日 22日

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) 10月28日より予約受付
★ 中級コース 18日 (中級 全泳法) 11月11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)
4日 18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。)

♪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)
電話または事務所にて

😊 ビギナーズスイム 1日 定員8名 (申込10月26日より)
☞ エンジョイスイム 15日 定員10名 (申込11月9日より)