



【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		9時 11 13 15 17 19 21										遊泳終了20:50											
1	土											16	日										
2	日											17	月										
3	月											18	火										
4	火	<b>休 場 日</b> (毎月第1火曜日です)										19	水										
5	水											20	木										
6	木											21	金										
7	金											22	土										
8	土											23	日										
9	日											24	月										
10	月											25	火										
11	火											26	水										
12	水											27	木										
13	木											12月28日(金)~平成31年1月4日(金)は、 年末年始休場です。											
14	金																						
15	土																						

- 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)
- 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)

🏊 ベーシック 6日 20日 🏊 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)