



【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 火	1/1(火)~4(金) 年始休館													
2 水														
3 木														
4 金														
5 土														
6 日														
7 月														
8 火														
9 水														
10 木														
11 金														
12 土														
13 日														
14 月														
15 火														
16 水														
17 木														
18 金														
19 土														
20 日														
21 月														
22 火														

1/23(水)~3/8(金) 工事休館

- 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)
- 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 13日 (初級 クロール・平泳ぎ) 1月6日より予約受付
★ 中級コース 20日 (中級 全泳法) 1月13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)
13日 20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。)

1月5日(土)は フレストナイト! ①②
受講希望の方は、お電話または事務所までお問合せください。

土曜日はバックストロークナイト! ①②(1月12・19日)
※「バックストローク」とは「背泳ぎ」のことです。

- 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)※フォームの完成を目指します。

♪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 先着順(月曜日開催)
- W:水中運動入門 7日 A:アクアビクスタイム 21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 10日 🏊 シェイプアップ 17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 10日 定員8名 (申込1月4日より)
- ※ エンジョイスイム 17日 定員10名 (申込1月11日より)