

【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							9時						
	11	13	15	17	19	21		11	13	15	17	19	21
① 水					(4)	(4)	16 木	2↓	シェイプアップ	行政使用			
② 木					(4)	(4)	17 金	4				3	2
③ 金					(4)	(4)	18 土					教室2	
④ 土					○(4)	(4)	19 日	◎	☆	泳力アップ初級		○(4)	(4)
⑤ 日					○(4)	(4)	20 月				2	2	2
⑥ 月					(4)	(4)	21 火					教室2	
7 火	休 場 日 (毎月第1火曜日です)						22 水	2	2	2	2	3	2
8 水	2	2	2	2	3	2	23 木	2↓	☘	エンジョイスイム	行政使用		
9 木	2↓	😊	ピギナーズスイム				24 金	4				3	2
10 金	4	2	2	2	3	2	25 土					教室2	
11 土							26 日	◎	★	泳力アップ中級		○(4)	(4)
12 日					○(4)	(4)	27 月	2A	😊	アクアビクス タイム			
13 月	2W	水中運動 入門					28 火					教室2	2
14 火							29 水				2	2	2
15 水	2	2	2	2	3	2	30 木	2↓	シェイプアップ			2	2
							31 金	4				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)
- 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 13日 A:アクアビクスタイム 27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 9日 23日 🏊 シェイプアップ 16日 30日

♪ピギナーズスイム・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

😊 ピギナーズスイム 9日 定員 8名(申込5月3日(金)より)

☘ エンジョイスイム 23日 定員 10名(申込5月17日(金)より)

🏊 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 19日 (初級 クロール・平泳ぎ) 5月12日より予約受付
★ 中級コース 26日 (中級 全泳法) 5月19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)
19日 26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。)