

5月 大宮前体育館プールコース予定表 TEL03-3334-4618

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

1	月	1J-入	貸切専用 (1コース及び4コース)	11	木	1J-入	終日利用可能	
		2J-入				2J-入		
		3J-入				3J-入		
		4J-入				4J-入		
		歩行				歩行		
2	火	1J-入	レッスンコース	12	金	1J-入	貸切専用 (1コース及び4コース)	
		2J-入				2J-入	終日利用可能	
		3J-入				3J-入		
		4J-入				4J-入		
		歩行				歩行		
3	水	1J-入	終日利用可能	13	土	1J-入		終日利用可能
		2J-入					2J-入	
		3J-入					3J-入	
		4J-入					4J-入	
		歩行					歩行	
4	木	1J-入	終日利用可能	14	日	1J-入	終日利用可能	
		2J-入						2J-入
		3J-入						3J-入
		4J-入						4J-入
		歩行						歩行
5	金	1J-入	終日利用可能	15	月	1J-入	貸切専用 (1コース及び4コース)	
		2J-入					2J-入	終日利用可能
		3J-入					3J-入	
		4J-入					4J-入	
		歩行					歩行	
6	土	1J-入	終日利用可能	16	火	1J-入	休館日	
		2J-入						2J-入
		3J-入						3J-入
		4J-入						4J-入
		歩行						歩行
7	日	1J-入	終日利用可能	17	水	1J-入	レッスンコース	
		2J-入					2J-入	終日利用可能
		3J-入					3J-入	
		4J-入					4J-入	
		歩行					歩行	
8	月	1J-入	貸切専用 (1コース及び4コース)	18	木	1J-入	終日利用可能	
		2J-入				2J-入		
		3J-入				3J-入		
		4J-入				4J-入		
		歩行				歩行		
9	火	1J-入	レッスンコース	19	金	1J-入	貸切専用 (1コース及び4コース)	
		2J-入				2J-入	終日利用可能	
		3J-入				3J-入		
		4J-入				4J-入		
		歩行				歩行		
10	水	1J-入	レッスンコース	20	土	1J-入		終日利用可能
		2J-入				2J-入		
		3J-入				3J-入		
		4J-入				4J-入		
		歩行				歩行		

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

21	日	1J-入	終日利用可能	貸切専用(1コース及び4コース)
		2J-入		
		3J-入		
		4J-入		
		歩行		
22	月	1J-入	終日利用可能	貸切専用(1コース及び4コース)
		2J-入		
		3J-入		
		4J-入		
		歩行		
23	火	1J-入	終日利用可能	レッスンコース
		2J-入		
		3J-入		
		4J-入		
		歩行		
24	水	1J-入	終日利用可能	レッスンコース
		2J-入		
		3J-入		
		4J-入		
		歩行		
25	木	1J-入	終日利用可能	
		2J-入		
		3J-入		
		4J-入		
		歩行		
お問い合わせ、お申込などは お電話または受付まで!				
26	金	1J-入	終日利用可能	貸切専用(1コース及び4コース)
		2J-入		
		3J-入		
		4J-入		
		歩行		
27	土	1J-入	終日利用可能	
		2J-入		
		3J-入		
		4J-入		
		歩行		
28	日	1J-入	終日利用可能	
		2J-入		
		3J-入		
		4J-入		
		歩行		
29	月	1J-入	終日利用可能	貸切専用(1コース及び4コース)
		2J-入		
		3J-入		
		4J-入		
		歩行		
30	火	1J-入	終日利用可能	レッスンコース
		2J-入		
		3J-入		
		4J-入		
		歩行		
31	水	1J-入	終日利用可能	レッスンコース
		2J-入		
		3J-入		
		4J-入		
		歩行		

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

9時 11時 13時 15時 17時 19時 21時

自由遊泳J-入	1J-入	歩く・浮く・泳ぐ等練習もできる自由なコースです ★月、木、金曜日は貸切専用コースとなります ☆火・水はレッスンコースとなります
25m完泳 片道一方通行	2J-入	時計側から幼児プール側にかけて一方通行で泳いでいただけるコースです。 貸切やレッスンがある日は25m完泳できない方も泳がれます。 譲り合ってください/追い抜き、ターン禁止
25m完泳 片道一方通行	3J-入	幼児プール側から時計側にかけて一方通行で泳いでいただけるコースです。 貸切やレッスンがある日は25m完泳できない方も泳がれます。 譲り合ってください/追い抜き、ターン禁止
連続泳周回J-入	4J-入	右側通行/50m以上泳ぐ方のためのコースです。 譲り合ってください。/追い抜き禁止 月、木、金曜日の貸切専用コースがこちらになることもあります
歩行専用J-入	歩J-入	右側通行/歩くための専用コースです。泳がないでください ※身体の不自由な方が泳ぐこともあります ※小さなお子様をお連れの方は抱っこかおんぶをして一緒にご利用ください

スイミング 都度プログラム

◎アクアウォーキング&ジョギング/定員10名
毎週火曜日 10:00~10:30 参加費/500円
毎週水曜日 11:00~11:30 レッスン終了後に
使える30分の
◎脂肪バイバイ/定員10名 遊泳券つき
毎週火曜日 11:00~11:30 18:00~18:30

★貸切が入りやすい時間帯と
☆レッスンが入っている時間帯には
それぞれ色を塗っています
目安としてご利用ください
詳しい予定は地下一階の
プールコース予定表をご覧ください