

文京総合体育館 2024年5月1日(水)～5月5日(日)プールカレンダー

文京区本郷7-1-2
03-3814-4271

個人利用時間

12:00～22:30 (最終入場 22:00・プール退場 22:15)

料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230
 シルバ会員(65～69歳) ¥280 / ゼンシールド会員・Jシールド会員(70歳以上) 無料
 ※ご利用は着替えを含め1回2時間以内(毎時55分から点検のため5分間の休憩をとります。)
 ※シルバ・ゼンシールド・Jシールドは会員登録制です。
 ご登録には住所・年齢が確認できる身分証と印鑑、写真(2.5×2cm)を持参ください。

ワンポイントレッスン・小学生プール検定 (毎週火・日)

【火曜日】
 プールイオ 13:30～15:00 15:30～17:00 18:30～20:00
 検定 13:55/14:55/15:55/16:55/18:55 ※休憩時間中に実施

【日曜日】
 プールイオ 13:30～15:00 15:30～17:00
 検定 13:55/14:55/15:55/16:55 ※休憩時間中に実施

時間	4月29日(月)						4月30日(火)						5月1日(水)						5月2日(木)						5月3日(金)						時間	5月4日(土)						5月5日(日)						時間
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
9:45													団体貸切						団体貸切						団体貸切						9:45	団体貸切						団体貸切						9:45
10:00																									団体貸切						団体貸切						団体貸切						10:00	団体貸切
11:00																									団体貸切						団体貸切						団体貸切						11:00	団体貸切
12:00																									往 片 片 フリーコース						往 片 片 フリーコース						往 片 片 フリーコース						12:00	往 往 片 片
13:00																									往 片 片						往 片 片						往 片 片						13:00	往 往 片 片
14:00																									往 片 片						往 片 片						往 片 片						14:00	往 往 片 片
15:00																									往 片 片						往 片 片						往 片 片						15:00	往 往 片 片
16:00																									自主事業						自主事業						自主事業						16:00	往 往 片 片
17:00																									自主事業						自主事業						自主事業						17:00	往 往 片 片
18:00																									自主事業						自主事業						自主事業						18:00	往 往 片 片
19:00																									自主事業						自主事業						自主事業						19:00	往 往 片 片
20:00																									自主事業						自主事業						自主事業						20:00	往 往 片 片
21:00																									往 往 片 片						往 往 片 片						往 往 片 片						21:00	往 往 片 片
22:15																									往 往 片 片						往 往 片 片						往 往 片 片						22:15	往 往 片 片

- * お客様の利用状況によっては、コースを変更することがあります。予めご了承ください。 ※ 片・・・25M片道コース
- * ご利用の際はスイミングキャップを必ず着用し、髪の毛はキャップの中にしまってください。 往・・・50M往復コース
- * 小学校4年生以下のお子様は保護者(中学生を除く15歳以上)の付き添いが必要です。
- * 日常生活でオムツを使用している方のご入場はできません。
- * ザッパ・幼児プールは、水入替を実施することがある為、利用できない場合がございます。予めご了承ください。
- * 枠内は指定管理者東京ドームグループが主催するプールレッスンです。教室開始5分前より使用できなくなりますのでご了承ください。
- * 営業時間、休憩時間の変更は感染状況により変更となる場合があります。館内掲示やHP、SNSも併せてご確認ください。



体育館HP

文京総合体育館 2024年5月6日(月)～5月12日(日)プールカレンダー

文京区本郷7-1-2
03-3814-4271

個人利用時間

12:00～22:30 (最終入場 22:00・プール退場 22:15)

料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230
 シルバ-会員(65～69歳) ¥280 / ゼン-ル-ド 会員・J-ル-ド 会員(70歳以上) 無料
 ※ご利用は着替えを含め1回2時間以内(毎時55分から点検のため5分間の休憩をとります。)
 ※シルバ-・ゼン-ル-ド・J-ル-ド は会員登録制です。
 ご登録には住所・年齢が確認できる身分証と印鑑、写真(2.5×2cm)を持参ください。

ワンポイントレッスン・小学生プール検定(毎週火・日)

【火曜日】

ワキ-イ-ト 13:30～15:00 15:30～17:00 18:30～20:00
 検定 13:55/14:55/15:55/16:55/18:55 ※休憩時間中に実施

【日曜日】

ワキ-イ-ト 13:30～15:00 15:30～17:00
 検定 13:55/14:55/15:55/16:55 ※休憩時間中に実施

時間	5月6日(月)						5月7日(火)						5月8日(水)						5月9日(木)						5月10日(金)						時間	5月11日(土)						5月12日(日)						時間																		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6																			
9:45	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						9:45																			
10:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						10:00													
11:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						11:00													
12:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						12:00													
13:00	往	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	13:00
14:00	往	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	14:00
15:00	自主	自主	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	15:00
16:00	自主	自主	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	16:00
17:00	自主	自主	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	17:00
18:00	自主	自主	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	18:00
19:00	自主	自主	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	19:00
20:00	自主	自主	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	フリー	自主	自主	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	20:00
21:00	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	21:00
22:15	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	片	片	片	片	フリー	22:15

- * お客様の利用状況によっては、コースを変更することがあります。予めご了承ください。 ※ 片・・・25M片道コース
- * ご利用の際はスイミングキャップを必ず着用し、髪の毛はキャップの中にしまってください。 往・・・50M往復コース
- * 小学校4年生以下のお子様は保護者(中学生を除く15歳以上)の付き添いが必要です。
- * 日常生活でオムツを使用している方のご入場はできません。
- * ズ্যাグジー・幼児プールは、水入替を実施することがある為、利用できない場合がございます。予めご了承ください。
- * 枠内は指定管理者東京ドームグループが主催するプールレッスンです。教室開始5分前より使用できなくなりますのでご了承ください。
- * 営業時間、休憩時間の変更は感染状況により変更となる場合があります。館内掲示やHP、SNSも併せてご確認ください。



体育館HP

文京総合体育館 2024年5月13日(月)～5月19日(日)プールカレンダー

文京区本郷7-1-2
03-3814-4271

個人利用時間

12:00～22:30 (最終入場 22:00・プール退場 22:15)

料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230
 シルバ-会員(65～69歳) ¥280 / ゼミ-ル-会員・J-ル-会員(70歳以上) 無料
 ※ご利用は着替えを含め1回2時間以内(毎時55分から点検のため5分間の休憩をとります。)
 ※シルバ-・ゼミ-ル-・J-ル-は会員登録制です。
 ご登録には住所・年齢が確認できる身分証と印鑑、写真(2.5×2cm)を持参ください。

ワンポイントレッスン・小学生プール検定(毎週火・日)

【火曜日】

ワホ-休 13:30～15:00 15:30～17:00 18:30～20:00
 検定 13:55/14:55/15:55/16:55/18:55 ※休憩時間中に実施

【日曜日】

ワホ-休 13:30～15:00 15:30～17:00
 検定 13:55/14:55/15:55/16:55 ※休憩時間中に実施

時間	5月13日(月)						5月14日(火)						5月15日(水)						5月16日(木)						5月17日(金)						時間	5月18日(土)						5月19日(日)						時間					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6						
9:45	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						9:45						
10:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						10:00
11:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						11:00
12:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						12:00
13:00	往	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	13:00
14:00	往	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	14:00
15:00	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	片	15:00	
16:00	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	片	16:00	
17:00	小学生水泳教室(区主催) 16:45～18:10まで入場不可	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	フリー	小学生水泳教室(区主催) 16:45～18:10まで入場不可	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	片	17:00	
18:00	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	片	18:00	
19:00	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	片	19:00	
20:00	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	片	20:00	
21:00	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	フリー	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片	片	21:00	
22:15	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	22:15	

- * お客様の利用状況によっては、コースを変更することがあります。予めご了承ください。 ※ 片・・・25M片道コース
- * ご利用の際はスイミングキャップを必ず着用し、髪の毛はキャップの中に入れてください。 往・・・50M往復コース
- * 小学校4年生以下のお子様は保護者(中学生を除く15歳以上)の付き添いが必要です。
- * 日常生活でオムツを使用している方のご入場はできません。
- * ジャグジー・幼児プールは、水入替を実施することがある為、利用できない場合がございます。予めご了承ください。
- * 枠内は指定管理者東京ドームグループが主催するプールレッスンです。教室開始5分前より使用できなくなりますのでご了承ください。
- * 営業時間、休憩時間の変更は感染状況により変更となる場合があります。館内掲示やHP、SNSも併せてご確認ください。



体育館HP

文京総合体育館 2024年5月20(月)～5月26日(日)プールカレンダー

文京区本郷7-1-2
03-3814-4271

個人利用時間

12:00～22:30 (最終入場 22:00・プール退場 22:15)

ワンポイントレッスン・小学生プール検定 (毎週火・日)

【火曜日】

利用 13:30～15:00 15:30～17:00 18:30～20:00
検定 13:55/14:55/15:55/16:55/18:55 ※休憩時間中に実施

【日曜日】

利用 13:30～15:00 15:30～17:00
検定 13:55/14:55/15:55/16:55 ※休憩時間中に実施

料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230
シルバー会員(65～69歳) ¥280 / セニア会員・ジュニア会員(70歳以上) 無料
※ご利用は着替えを含め1回2時間以内(毎時55分から点検のため5分間の休憩をとります。)
※シルバー・セニア・ジュニアは会員登録です。
ご登録には住所・年齢が確認できる身分証と印鑑、写真(2.5×2cm)を持参ください。

時間	5月20日(月)						5月21日(火)						5月22日(水)						5月23日(木)						5月24日(金)						時間	5月25日(土)						5月26日(日)						時間					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6						
9:45	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						9:45						
10:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						10:00
11:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						11:00
12:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						12:00
13:00	往	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	13:00
14:00	往	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	14:00
15:00	自主	片	片	片	片	フリー	自主	往	片	片	片	片	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	15:00
16:00	自主	片	片	片	片	フリー	自主	往	片	片	片	片	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	16:00
17:00	小学生水泳教室(区主催) 16:45～18:10まで入場不可						自主	往	片	片	片	片	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	17:00
18:00	自主	片	片	片	片	フリー	自主	往	片	片	片	片	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	18:00
19:00	自主	片	片	片	片	フリー	自主	往	片	片	片	片	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	19:00
20:00	自主	片	片	片	片	フリー	自主	往	片	片	片	片	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	20:00
21:00	自主	片	片	片	片	フリー	自主	往	片	片	片	片	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	21:00
22:15	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	22:15

- * お客様の利用状況によっては、コースを変更することがあります。予めご了承ください。 ※ 片・・・25M片道コース
- * ご利用の際はスイミングキャップを必ず着用し、髪の毛はキャップの中に入れてください。 往・・・50M往復コース
- * 小学校4年生以下のお子様は保護者(中学生を除く15歳以上)の付き添いが必要です。
- * 日常生活でオムツを使用している方のご入場はできません。
- * ジャグジー・幼児プールは、水入替を実施することがある為、利用できない場合がございます。予めご了承ください。
- * 枠内は指定管理者東京ドームグループが主催するプールレッスンです。教室開始5分前より使用できなくなりますのでご了承ください。
- * 営業時間、休憩時間の変更は感染状況により変更となる場合があります。館内掲示やHP、SNSも併せてご確認ください。



体育館HP

文京総合体育館 2024年5月27日(月)～5月31日(金)プールカレンダー

文京区本郷7-1-2
03-3814-4271

個人利用時間

12:00～22:30 (最終入場 22:00・プール退場 22:15)

ワンポイントレッスン・小学生プール検定 (毎週火・日)

【火曜日】

ワポイト 13:30～15:00 15:30～17:00 18:30～20:00
検定 13:55/14:55/15:55/16:55/18:55 ※休憩時間中に実施

【日曜日】

ワポイト 13:30～15:00 15:30～17:00
検定 13:55/14:55/15:55/16:55 ※休憩時間中に実施

料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230
 シバニ会員(65～69歳) ¥280 / センイルド会員・J-イルド会員(70歳以上) 無料
 ※ご利用は着替えを含め1回2時間以内(毎時55分から点検のため5分間の休憩をとります。)
 ※シバニ・センイルド・J-イルドは会員登録制です。
 ご登録には住所・年齢が確認できる身分証と印鑑、写真(2.5×2cm)を持参ください。

時間	5月27日(月)						5月28日(火)						5月29日(水)						5月30日(木)						5月31日(金)						時間						
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
9:45	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						9:45						
10:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						10:00						
11:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						11:00						
12:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						12:00						
13:00	往	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	フリー	13:00
14:00	往	片	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	フリー	往	片	片	片	片	フリー	14:00
15:00	自主	片	片	片	片	フリー	自主	往	片	片	片	片	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	15:00
16:00	自主	片	片	片	片	フリー	自主	往	片	片	片	片	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	16:00
17:00	小学生水泳教室(区主催) 16:45～18:10まで入場不可						自主	往	片	片	片	片	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	17:00
18:00	小学生水泳教室(区主催) 16:45～18:10まで入場不可						自主	往	片	片	片	片	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	18:00
19:00	自主	片	片	片	片	フリー	自主	往	片	片	片	片	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	19:00
20:00	自主	片	片	片	片	フリー	自主	往	片	片	片	片	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	自主	片	片	片	片	フリー	20:00
21:00	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	フリー	21:00
22:15	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	フリー	往	往	片	片	片	フリー	22:15

- * お客様の利用状況によっては、コースを変更することがあります。予めご了承ください。 ※ 片・・・25M片道コース
- * ご利用の際はスイミングキャップを必ず着用し、髪の毛はキャップの中に入れてください。 往・・・50M往復コース
- * 小学校4年生以下のお子様は保護者(中学生を除く15歳以上)の付き添いが必要です。
- * 日常生活でオムツを使用している方のご入場はできません。
- * ジャグジー・幼児プールは、水入替を実施することがある為、利用できない場合がございます。予めご了承ください。
- * 枠内は指定管理者東京ドームグループが主催するプールレッスンです。教室開始5分前より使用できなくなりますのでご了承ください。
- * 営業時間、休憩時間の変更は感染状況により変更となる場合があります。館内掲示やHP、SNSも併せてご確認ください。



体育館HP