

文京総合体育館 2025年 4月1日(火)～4月6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・日曜日)

【火曜日】 ※フリーコースの一部を使用します

ワンポイント 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】 ※50M往復コースを1レーン使用します

ワンポイント 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

シルバー会員(65～69歳) ¥280 / シルバー会員(70～79歳)・ゴールド会員(80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・シルバー・ゴ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。

時間	3月31日(月)						4月1日(火)						4月2日(水)						4月3日(木)						4月4日(金)						時間	4月5日(土)						4月6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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
9:45							団体貸切						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						団体貸切						10:00	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												11:00	団体貸切																								団体貸切													11:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
12:00																															往	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												往	片	片	フリーコース						12:00	往	往	片	片	フリーコース						往	往	片	片	フリーコース						12:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
13:00							往	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												往	往	片	片	フリーコース								往	往	片							片	フリーコース						13:00	往							往	片	片	フリーコース								往	往	片	片							フリーコース						13:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
14:00							往	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							往	往							片	片	フリーコース									往	往	片	片													フリーコース						14:00	往	往	片	片	フリーコース						往	往	片	片	フリーコース						14:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
15:00							往	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																					往	往	片	片	フリーコース							往	往	片	片							フリーコース						15:00	往	往	片	片	フリーコース						往	往	片	片	フリーコース						15:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
16:00							往	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													往	往	片	片	フリーコース							往	往	片	片							フリーコース						16:00	往	往	片	片	フリーコース						往	往	片	片	フリーコース						16:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
17:00							往	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								往	往	片	片													フリーコース											往	往	片	片							フリーコース						17:00	往	往	片	片	フリーコース						往	往	片	片	フリーコース						17:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
18:00							往	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																								往	往	片	片													フリーコース											往	往	片	片							フリーコース						18:00	往	往	片	片	フリーコース						往	往	片	片	フリーコース						18:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
19:00	往	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																								往	往	片	片													フリーコース											往	往	片	片							フリーコース						19:00	往	往	片	片	フリーコース						往	往	片	片	フリーコース						19:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
20:00	往	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																								往	往	片	片													フリーコース											往	往	片	片							フリーコース						20:00	往	往	片	片	フリーコース						往	往	片	片	フリーコース						20:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
21:00	往	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																								往	往	片	片													フリーコース											往	往	片	片							フリーコース						21:00	往	往	片	片	フリーコース						往	往	片	片	フリーコース						21:00																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
22:15	往	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								往	往	片																																																																														片	フリーコース																										往																											往	片	片																									フリーコース																											22:15	往	往	片													片	フリーコース										往	往	片	片							フリーコース						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。
- * ズラズラ・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レッスンで使用いたします。予めご了承ください。
- * 営業時間、休憩時間は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 2025年 4月7日(月)～4月13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

シルバー会員(65～69歳) ¥280 / シルバー会員(70～79歳)・ゴールド会員(80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・シルバー・ゴ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・日曜日)

【火曜日】 ※フリーコースの一部を使用します

ワンポイント 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】 ※50M往復コースを1レーン使用します

ワンポイント 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	4月7日(月)						4月8日(火)						4月9日(水)						4月10日(木)						4月11日(金)						時間	4月12日(土)						4月13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																																																													
9:45	団体貸切						団体貸切						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						団体貸切						10:00	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						11:00	団体貸切				
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						12:00																																																		団体貸切					
13:00																															団体貸切												団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切							団体貸切						13:00																								
14:00																																																																			団体貸切							団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						
15:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切												団体貸切																																																													15:00
16:00																															団体貸切												団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切												団体貸切																									16:00
17:00																																																																			団体貸切												団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切	
18:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切												団体貸切																																																													
19:00																															団体貸切												団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切												団体貸切																									
20:00																																																																			団体貸切												団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切	
21:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切												団体貸切																																																													
22:15																															団体貸切												団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切												団体貸切																									

- * 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。
- * ズラッ・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レッスンで使用いたします。予めご了承ください。
- * 営業時間、休憩時間は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 2025年 4月14日(月)～4月20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・日曜日)

【火曜日】 ※フリーコースの一部を使用します

ワンポイント 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】 ※50M往復コースを1レーン使用します

ワンポイント 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

シルバー会員(65～69歳) ¥280 / セミシニア会員(70～79歳)・シニア会員(80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・セミシニア・シニアは会員登録制です。

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	4月14日(月)						4月15日(火)						4月16日(水)						4月17日(木)						4月18日(金)						時間	4月19日(土)						4月20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																															
9:45	団体貸切						団体貸切						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						10:00	団体貸切						団体貸切						10:00					
11:00																																																		団体貸切													団体貸切					
12:00	往	片	片	フリーコース			往	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			往	片	片	フリーコース								12:00																															
13:00			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				往	片	片	フリーコース				往	片	片	フリーコース			13:00																																
14:00	往	片	片	フリーコース			往	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			往	片	片	フリーコース			往	片	片	フリーコース			14:00																														
15:00	自主事業			片	片	フリーコース	自主事業			往	往	片	片	フリーコース			自主事業			片	片	フリーコース	自主事業			往	往	片	片	フリーコース			往	往	片	片	フリーコース			15:00																												
16:00			片	片	フリーコース						往	往	片				片	フリーコース			片	片				フリーコース			片				片	フリーコース						往	往	片	片	フリーコース			往	往	片	片	フリーコース	16:00																
17:00	小学生水泳教室(区主催) 16:45～18:10まで入場不可					フリーコース						往	往				片	片	フリーコース			片				片	フリーコース						片	片	フリーコース						往	往	片	片	フリーコース			往	往	片	片	フリーコース	17:00															
18:00	自主事業	片	片	フリーコース			自主事業			片	片	フリーコース	自主事業			自主事業	片	片	フリーコース	自主事業			片	片	フリーコース	自主事業			往	往	片	片	フリーコース	自主事業			往	往	片	片	フリーコース	18:00																										
19:00		片	片	フリーコース								片				片	フリーコース						片	片	フリーコース						片	片	フリーコース						片	片	フリーコース			往	往	片	片	フリーコース			往	往	片	片	フリーコース	19:00												
20:00		片	片	フリーコース								片				片	フリーコース						片	片	フリーコース						片	片	フリーコース						片	片	フリーコース			往	往	片	片	フリーコース			往	往	片	片	フリーコース	20:00												
21:00	自主事業	片	片	フリーコース			自主事業			片	片	フリーコース	自主事業			自主事業	片	片	フリーコース	自主事業			片	片	フリーコース	自主事業			往	往	片	片	フリーコース	自主事業			往	往	片	片	フリーコース	21:00																										
22:15		片	片	フリーコース								片				片	フリーコース						片	片	フリーコース						片	片	フリーコース						片	片	フリーコース			往	往	片	片	フリーコース			往	往	片	片	フリーコース	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。
- * ズラッジー・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レッスンで使用いたします。予めご了承ください。
- * 営業時間、休憩時間は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 2025年 4月21日(月)～4月27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・日曜日)

【火曜日】 ※フリーコースの一部を使用します

ワンポイント 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】 ※50M往復コースを1レーン使用します

ワンポイント 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

シルバー会員(65～69歳) ¥280 / シルバー会員(70～79歳)・ゴールド会員(80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・シルバー・ゴ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。

時間	4月21日(月)						4月22日(火)						4月23日(水)						4月24日(木)						4月25日(金)						時間	4月26日(土)						4月27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																																											
9:45	団体貸切						団体貸切						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						団体貸切						10:00	団体貸切						団体貸切						10:00					
11:00																																																														団体貸切													団体貸切					
12:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						12:00	団体貸切											団体貸切						12:00																																					
13:00																									団体貸切							団体貸切											団体貸切						団体貸切						13:00	団体貸切												団体貸切						13:00						
14:00																																																							団体貸切							団体貸切												団体貸切						団体貸切
15:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切												15:00							団体貸切																																										
16:00																									団体貸切						団体貸切						団体貸切							団体貸切						16:00	団体貸切										団体貸切							16:00												
17:00																																																		団体貸切							団体貸切										団体貸切						団体貸切						17:00	団体貸切
18:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切																								18:00																																				団体貸切	
19:00																									団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切						19:00							団体貸切							団体貸切																	
20:00																																																	団体貸切						団体貸切							団体貸切							団体貸切						20:00	団体貸切				
21:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切																																																								21:00					
22:15																									団体貸切						団体貸切						団体貸切						団体貸切																		22:15							団体貸切							団体貸切					

- * 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。
- * ザグザグ・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レッスンで使用いたします。予めご了承ください。
- * 営業時間、休憩時間は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 2025年 4月28日(月)～4月30日(水)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・日曜日)

【火曜日】 ※フリーコースの一部を使用します

ワンポイント 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】 ※50M往復コースを1レーン使用します

ワンポイント 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

シルバー会員(65～69歳) ¥280 / セミシニア会員(70～79歳)・シニア会員(80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・セミシニア・シニアは会員登録制です。

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	4月28日(月)						4月29日(火)						4月30日(水)						5月1日(木)						時間	5月3日(土)						時間	5月4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	
9:45	団体貸切						団体貸切						団体貸切												9:45							9:45							9:45
10:00																									10:00							10:00							10:00
11:00																									11:00							11:00							11:00
12:00	往 片 片 フリーコース						往 往 片 片						往 片 片 フリーコース												12:00							12:00							12:00
13:00																									13:00							13:00							13:00
14:00	往 片 片						往 往 片 片						往 片 片												14:00							14:00							14:00
15:00																									15:00							15:00							15:00
16:00	自主事業 片 片						自主事業 往 往						自主事業 片 片												16:00							16:00							16:00
17:00																									17:00							17:00							17:00
18:00	自主事業 片 片						自主事業 片 片						自主事業 片 片												18:00							18:00							18:00
19:00																									19:00							19:00							19:00
20:00	自主事業 片 片						自主事業 片 片						自主事業 片 片												20:00							20:00							20:00
21:00																									21:00							21:00							21:00
22:15	往 往 片 片						往 往 片 片						往 往 片 片												22:15							22:15							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。
- * ズラッジー・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レッスンで使用いたします。予めご了承ください。
- * 営業時間、休憩時間は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