

文京総合体育館 2025年8月1日(金)～8月3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

7:30～22:30 (最終入場 22:00・プール退場 22:15)

料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230
 シニア会員(65～69歳) ¥280 / セニア会員(70～79歳)・J-ロード会員(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。)
 ※シニア・セニア・J-ロー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。

※7月・8月は団体貸切時間が無くなり、個人利用の時間として運営いたします。

※7月19日～8月31日は夏期早朝営業の為7:30より開館いたします。

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
 ※グループ形態でのレッスンとなります

ワンポイント 14:00～14:30 16:00～16:30
 検定 13:55/14:55/15:55/16:55 ※休憩時間中に実施

※小学生プール検定の実施時間が通常と異なりますのでご了承ください。

時間	7月28日(月)						7月29日(火)						7月30日(水)						7月31日(木)						8月1日(金)						時間	8月2日(土)						8月3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																																																																									
7:30	フリーコース																								往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			7:30	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			7:30	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片		
9:00																									往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			9:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片																											
10:00																									往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			10:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片																											
11:00																									往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			11:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片																											
12:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			12:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片																																																			
13:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			13:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片																																																			
14:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			14:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片																																																			
15:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			15:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片																																																			
16:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			16:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片																																																			
17:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			17:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片																																																			
18:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			18:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片																																																			
19:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			19:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片																																																			
20:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			20:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片																																																			
21:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			21:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片																																																			
22:15	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			22:15	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			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。
- * 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。
- * 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。

※ 片・・・25M片道コース
 往・・・50M往復コース



体育館HP

個人利用時間

7:30～22:30 (最終入場 22:00・プール退場 22:15)

料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230
 シバ-会員(65～69歳) ¥280 / セジ-ルド 会員(70～79歳)・J-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。)
 ※シバ-・セジ-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・日曜日)

【火曜日】 ※フリーコースの一部を使用します
 プール 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
 ※グループ形態でのレッスンとなります
 プール 14:00～14:30 16:00～16:30
 検定 13:55/14:55/15:55/16:55 ※休憩時間中に実施
 ※小学生プール検定の実施時間が通常と異なりますのでご了承ください。

※7月・8月は団体貸切時間が無くなり、個人利用の時間として運営いたします。
 ※7月19日～8月31日は夏期早朝営業の為7:30より開館いたします。

時間	8月4日(月)						8月5日(火)						8月6日(水)						8月7日(木)						8月8日(金)						時間	8月9日(土)						8月10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	
7:30	自主事業						7:30													7:30																								
9:00	往						往						往						往						往						9:00	往						往						9:00
10:00	往						往						往						往						往						10:00	往						往						10:00
11:00	往	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		往	往	片	片	フリーコース		往	往	片	片	フリーコース		11:00	往	往	片	片	フリーコース		往	往	片	片	フリーコース		11:00
12:00	往	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		往	往	片	片	フリーコース		往	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	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		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	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		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	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		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	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		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	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		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	往	片	片	フリーコース		往	往	片	片	フリーコース		自主事業	片	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	往	片	片	フリーコース		往	往	片	片	フリーコース		自主事業	片	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	往	片	片	フリーコース		往	往	片	片	フリーコース		自主事業	片	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	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		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	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		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。
- * 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。
- * 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。
- * ザッパツ-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

個人利用時間

7:30～22:30 (最終入場 22:00・プール退場 22:15)

料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230
 シニア会員(65～69歳) ¥280 / セニア会員(70～79歳)・J-ロード会員(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。)
 ※シニア・セニア・J-ロー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。

※7月・8月は団体貸切時間が無くなり、個人利用の時間として運営いたします。

※7月19日～8月31日は夏期早朝営業の為7:30より開館いたします。

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
 ※グループ形態でのレッスンとなります

ワンポイント 14:00～14:30 16:00～16:30
 検定 13:55/14:55/15:55/16:55 ※休憩時間中に実施

※小学生プール検定の実施時間が通常と異なりますのでご了承ください。

時間	8月11日(月)						8月12日(火)						8月13日(水)						8月14日(木)						8月15日(金)						時間	8月16日(土)						8月17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																				
7:30	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			7:30	往	往	片	片			往	往	片	片			7:30	往	往	片	片			往	往	片	片			7:30
9:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			9:00	往	往	片	片			往	往	片	片			9:00	往	往	片	片			往	往	片	片			9:00
10:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			10:00	往	往	片	片			往	往	片	片			10:00	往	往	片	片			往	往	片	片			10:00
11:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			11:00	往	往	片	片			往	往	片	片			11:00	往	往	片	片			往	往	片	片			11:00
12:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			12:00	往	往	片	片			往	往	片	片			12:00	往	往	片	片			往	往	片	片			12:00
13:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			13:00	往	往	片	片			往	往	片	片			13:00	往	往	片	片			往	往	片	片			13:00
14:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			14:00	往	往	片	片			往	往	片	片			14:00	往	往	片	片			往	往	片	片			14:00
15:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			15:00	往	往	片	片			往	往	片	片			15:00	往	往	片	片			往	往	片	片			15:00
16:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			16:00	往	往	片	片			往	往	片	片			16:00	往	往	片	片			往	往	片	片			16:00
17:00	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			17:00	往	往	片	片			往	往	片	片			17:00	往	往	片	片			往	往	片	片			17:00
18:00			片	片					片	片					片	片					片	片					片	片					片	片			18:00			片	片					片	片			18:00			片	片					片	片			18:00
19:00	自主	自主	片	片			自主	自主	片	片			自主	自主	片	片			自主	自主	片	片			自主	自主	片	片			自主	自主	片	片			19:00	自主	自主	片	片			自主	自主	片	片			19:00	自主	自主	片	片			自主	自主	片	片			19:00
20:00	自主	自主	片	片			自主	自主	片	片			自主	自主	片	片			自主	自主	片	片			自主	自主	片	片			自主	自主	片	片			20:00	自主	自主	片	片			自主	自主	片	片			20:00	自主	自主	片	片			自主	自主	片	片			20:00
21:00			片	片					片	片					片	片					片	片					片	片					片	片			21:00			片	片					片	片			21:00			片	片					片	片			21:00
22:15	往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			22:15	往	往	片	片			往	往	片	片			22:15	往	往	片	片			往	往	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。
- * 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。
- * 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。

※ 片・・・25M片道コース
 往・・・50M往復コース



体育館HP

文京総合体育館

2025年 8月18日(月)～8月24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

7:30～22:30 (最終入場 22:00・プール退場 22:15)

料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230
 シニア会員(65～69歳) ¥280 / セニア会員(70～79歳)・J-ロード会員(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。)
 ※シニア・セニア・J-ロー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。

※7月・8月は団体貸切時間が無くなり、個人利用の時間として運営いたします。

※7月19日～8月31日は夏期早朝営業の為7:30より開館いたします。

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
 ※グループ形態でのレッスンとなります

ワンポイント 14:00～14:30 16:00～16:30
 検定 13:55/14:55/15:55/16:55 ※休憩時間中に実施

※小学生プール検定の実施時間が通常と異なりますのでご了承ください。

時間	8月18日(月)						8月19日(火)						8月20日(水)						8月21日(木)						8月22日(金)						時間	8月23日(土)						8月24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	
7:30	自主事業						7:30	往						往						7:30																								
9:00	自主事業						9:00	往						往						9:00																								
10:00	往						往						往						往						往						10:00	往						往						10:00
11:00	往	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		往	往	片	片	フリーコース		往	往	片	片	フリーコース		11:00	往	往	片	片	フリーコース		往	往	片	片	フリーコース		11:00
12:00	往	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		往	往	片	片	フリーコース		往	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	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		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	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		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	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		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	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		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	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		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	自主事業						18:00	往						往						18:00																								
19:00	自主事業						19:00	往						往						19:00																								
20:00	自主事業						20:00	往						往						20:00																								
21:00	往						往						往						往						往						21:00	往						往						21:00
22:15	往						往						往						往						往						22:15	往						往						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。
- * 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。
- * 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。

※ 片・・・25M片道コース
 往・・・50M往復コース



体育館HP

文京総合体育館

2025年 8月25日(月)～8月31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

7:30～22:30 (最終入場 22:00・プール退場 22:15)

料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230
 シニア会員(65～69歳) ¥280 / セニア会員(70～79歳)・J-ロード会員(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。)
 ※シニア・セニア・J-ロー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。

※7月・8月は団体貸切時間が無くなり、個人利用の時間として運営いたします。

※7月19日～8月31日は夏期早朝営業の為7:30より開館いたします。

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
 ※グループ形態でのレッスンとなります

ワンポイント 14:00～14:30 16:00～16:30
 検定 13:55/14:55/15:55/16:55 ※休憩時間中に実施

※小学生プール検定の実施時間が通常と異なりますのでご了承ください。

時間	8月25日(月)						8月26日(火)						8月27日(水)						8月28日(木)						8月29日(金)						時間	8月30日(土)						8月31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	
7:30	自主事業						7:30	往						往						7:30																								
9:00	自主事業						9:00	往						往						9:00																								
10:00	往						往						往						往						往						10:00	往						往						10:00
11:00	往	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		往	往	片	片	フリーコース		往	往	片	片	フリーコース		11:00	往	往	片	片	フリーコース		往	往	片	片	フリーコース		11:00
12:00	往	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		往	往	片	片	フリーコース		往	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	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		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	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		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	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		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	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		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	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		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	自主事業						18:00	往						往						18:00																								
19:00	自主事業						19:00	往						往						19:00																								
20:00	自主事業						20:00	往						往						20:00																								
21:00	往						往						往						往						往						21:00	往						往						21:00
22:15	往						往						往						往						往						22:15	往						往						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。
- * 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。
- * 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。

※ 片・・・25M片道コース
 往・・・50M往復コース



体育館HP