# 文京総合体育館 2025年 10月1日(水)~10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)

## 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

ワンホ°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。

料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230

シルバ-会員(65~69歳) ¥280 / セミゴールド会員(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・セミゴールド・ゴールドは<u>会員登録制</u>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。

※10月2日(木)16:45~18:10は区主催の水泳教室のため入場不可となります。

時間	9月29日(月)	9月30日(火)	10月1日(水)	10月2日(木)	10月3日(金)	時間	10月4日(土)	10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	可旧	123456	1 2 3 4 5 6	
9:45 10:00 —— 11:00 ——			団体貸切	団体貸切	団体貸切	9:45 10:00—— 11:00——	· 団体貸切 -	団体貸切	9:45 10:00 —— 11:00 ——
12:00 — 13:00 — 15:00 — 16:00 — 17:00 — 20:00 — 22:15			在     方     力     つ     リーコース     こ     つ     り     方 <t< td=""><td>  住   片   片   片   片   片   片   片   片   片</td><td>  注   片   片   片   片   片   片   片   片   片</td><td>12:00 — 13:00 — 15:00 — 16:00 — 17:00 — 19:00 — 20:00 — 22:15</td><td>往     注       住     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注</td><td>往往     往往       往往     往往       往往     往往       往往     往往       在     往往       日     日</td><td>12:00 — 13:00 — 14:00 — 15:00 — 16:00 — 17:00 — 19:00 — 20:00 — 22:15</td></t<>	住   片   片   片   片   片   片   片   片   片	注   片   片   片   片   片   片   片   片   片	12:00 — 13:00 — 15:00 — 16:00 — 17:00 — 19:00 — 20:00 — 22:15	往     注       住     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注       注     注	往往     往往       往往     往往       往往     往往       往往     往往       在     往往       日     日	12:00 — 13:00 — 14:00 — 15:00 — 16:00 — 17:00 — 19:00 — 20:00 — 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。
- \* ジャグダ-・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。
  - 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。
- \* 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。

※ 片・・・25M片道コース 往・・・50M往復コース



体育館HF

# 文京総合体育館 2025年 10月6日(月)~10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)

#### 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

ワンホ°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。

### 料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230

シルバ-会員(65~69歳) ¥280 / セミゴールド会員(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-・セミゴールド・ゴールドは<u>会員登録制</u>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。

※10月6日(月)・10月9日(木)16:45~18:10は区主催の水泳教室のため入場不可となります。

時間	10月6日(月)	10月7日(火)	10月8日(水)	10月9日(木)	10月10日(金)	時間	10月11日(土)	10月12日(日)	時間
9:45	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	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	9:45
0.10						0.10			0.10
10:00 —	団体貸切	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 —						11:00			11:00
12:00						12:00			12:00
13:00	往片片	往往片片	往片片	往片片っ	往片片	13:00	往往片片	往往片片	13:00 ——
14:00	片 片 リ	往片片	片片フ	往片片り	片片フ	14:00	往往片片	往往片片	14:00 —
15:00	往 片 片	往片片	往片片片	往片片片	往片片片	15:00	往往片片	往往片片	15:00 —
16:00	自主事業 片 片 ス	往っ	片片フ		片片	16:00	往往片片フ	往往片片カ	16:00
	日王事業 一二 片 片	注 リ	片片	目王事業     六   片   片	片片		往往片片り	往往片片片	
17:00	小学生水泳教室(区主催) 16:45~18:10まで入場不可	自 <u>二</u> í 主 往 コ	自 ユニュニュス 主 片 片	小学生水泳教室(区主催) 16:45~18:10まで入場不可	自 - ユーユース 主 片 片	17:00	往 往 片 片 コ	往 往 片 片 コ	17:00 —
18:00 —		事片片ス	事片片一		事片片一	18:00 ——	往 往 片 片	·····································	18:00 ——
19:00 ——	主	業片が分え	業	自片片フ	業片片	19:00 ——	往往片片	往往片片ス	19:00
20:00 —	╀ おおおおおおお	<u> </u>		₩    -   -	I	20:00	往往片片	往往片片	20:00
21:00	<del></del>	<del></del>	<del></del>	<del></del>	<del></del>	21:00-			21:00
22:15	往  往  片  片   ス	往	往 往 片 片 カ	往 往 片 片 カ	往 往 片 片 <sub>ス</sub>	22:15	往往片片片	往往片片片	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。
- \* 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。
- \* 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。

※ 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 10月13日(月)~10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)

#### 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

ワンホ°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。

### 料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230

シルバ-会員(65~69歳) ¥280 / セミゴールド会員(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・セミゴールド・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。

※ 片・・・25M片道コース

往・・・5OM往復コース

※10月16日(木)16:45~18:10は区主催の水泳教室のため入場不可となります。

時間	10月13日(月)	10月14日(火)	10月15日(水)	10月16日(木)	10月17日(金)	時間	10月18日(土)	10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						9:45			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	団体貸切	団体貸切	10:00 ——
11:00-						11:00-			11:00 —
12:00	往片片	往	往片片	往片片	往片片	12:00	往往片片	往	12:00 —
13:00 —				1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.1.		13:00 ——		LIIIIII	13:00 ——
14:00 —	片片り			L		14:00		往往片片	14:00 ——
15:00-	【 【往 <mark>】片</mark> 【片 【 」	往片片	往片片片	往片片	往片片	15:00 —	往往片片	往	15:00 ——
15.00		往っ	片片	」 上	片片		往往片片フ	往往片片フ	15.00 ——
16:00 —	自主事業 片 片 ス	(注 リー・)	片片	自主事業 片 片 ス	片片	16:00 —	往往片片	往往片片	16:00 ——
17:00			自ス		<b>4                                    </b>	17:00			17:00
10:00	【往 【往 【片 【片 】	主往二	自 <u></u>	小学生水泳教室(区主催) 16:45~18:10まで入場不可	主 片片	40:00	【往】往 <mark>片</mark> 片 ☐	往  往  片   片   コ	10:00
18:00 —	自片片り	事片片ス	事片片フ	自片片フ	事片片っ	18:00-	往往片片	往往片片	18:00 ——
19:00	<mark>┨</mark> 主 ┠╼═╂╼═┫ í	業 ├── ス	業   ::	<b>→</b>	¥	19:00 —	4IIIIII 7	IIIIII 7	19:00 ——
20:00 —	▋▗▆▗▐▗▔ <mark></mark> ▍▔▏	大 片 一	片片片	事 片片 リ	片片片	20:00 —	往往片片		20:00 —
21:00	<u>業</u> 片 片 │	片片	片片	┃ 業 ┃片┃片┃ ┒	片片	21:00	往 往 片 片	往往片片	
21.00	<del>Д</del> <del>Д</del> <u>Ц</u> Д		<b>分分</b>	<b>分分</b>	<b>公</b> 公	∠1.00	<b>☆ ☆                                  </b>		21:00 —
22:15	往  往  片  片   へ	往	往には片けれる	往は片片ス	往往片片片ス	22:15	往往片片	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。
- ▶ 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。
- \* 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HF

# 文京総合体育館 2025年 10月20日(月)~10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 • 7° - 11 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

※グループ形態でのレッスンとなります

ワンホ°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。

### 料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230

シルバ-会員(65~69歳) ¥280 / セミゴールド会員(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-・セミゴールド・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。

※10月20日(月)・10月23日(木)16:45~18:10は区主催の水泳教室のため入場不可となります。

時間	10月20日(月)	10月21日(火)	10月22日(水)	10月23日(木)	10月24日(金)	時間	10月25日(土)	10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	可旧	123456	1 2 3 4 5 6	
9:45						9:45			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	団体貸切	団体貸切	10:00
11:00						11:00-			11:00 —
12:00	往片片	往往片片	往片片	往片片	往片片	12:00	往往片片	往往片片	12:00
13:00 ——	片片り	往片片	片片フ	往 片 片 リ	片片フ	13:00-	往往片片		13:00 ——
14:00 ——						14:00		LIIIIII	14:00
15:00 —	往片片	往片片	往片片	往片片	往片片	15:00-	往往片片	往往片片	15:00 —
	」 「一一」 「一一」	往っ	片片	┃ <sub> + m + m</sub>	片片		往  往  片   片   フ	往  往  片    フ	
16:00 —	自主事業 片 片 方	往り	┃	自主事業 片 片 ス	片 片 7	16:00 ——	往往片片	往 往 片 片 フ 往 往 片 片 リ	16:00
17:00	小学生水泳教室(区主催)			小学生水泳教室(区主催)		17:00	+	-	17:00 ——
18:00 —	16:45~18:10まで入場不可	主往	主片片	16:45~18:10まで入場不可		18:00 —	<u> </u>		18:00 ——
10:00	自 │ 片 │ 片 │ フ │	事片片ス	自 主 方 片 片 フ コ	自  片   フ	事片片フ	40:00	往往片片	往 往 片 片	
19:00 —	自片片り	業 ぱぱぱ	業   片   片   !	主片片片	業片片	19:00 —	往往片片	往往片片ス	19:00
20:00 —	<u>₩</u>	片 片	- <sub></sub>	₩	<mark></mark>	20:00 —	往往片片	往 往 片 片	20:00
21:00	コ	ЛЛ	<u> </u>	まりり コーニー	<u> </u>	21:00-			21:00
	往往片片片ス	往往片片	往往片片片ス	往往片片片ス	往往片片片ス		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。
- \* 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。
- \* ジャグダ-・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。
- \* 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HF

# 文京総合体育館 2025年 10月27日(月)~10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

ワンホ°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。

#### 料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230

シルバ-会員(65~69歳) ¥280 / セミゴールド会員(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・セミゴールド・ゴールドは<u>会員登録制</u>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。

※10月27日(月)・10月30日(木)16:45~18:10は区主催の水泳教室のため入場不可となります。

※ 片・・・25M片道コース

往・・・5OM往復コース

時間	10月27日(月)	10月28日(火)	10月29日(水)	10月30日(木)	10月31日(金)	時間	11月1日(土)	11月2日(日)	時間
可间	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	可旧	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	可间
9:45						9:45	/	/	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	/	/	10:00
11:00						11:00-	/	<b> </b>	11:00 ——
12:00	分【比】比】	往 往 往 注 片 片	往	往	分	12:00		<b> </b>	12:00
13:00-	住 片 片 っ   片 片 り	往   片   片   片	<u> </u> 往  片   片   フ	注 片 片 っ   注 片 片 り	<u> </u> 往  片  片   フ	13:00	-	<b> </b>	13:00
14:00 ——	往片片	往 片 片	往 片 片	往 片 片	往片片	14:00 ——	<b>l</b> /	/	14:00
15:00 ——	┃ <del>┃┖┃</del> ┦┃┦ ┃	分		【注【力【力   力   力   力   力   力	<del>□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□</del>	15:00 ——	· /	/	15:00 ——
16:00 —	自主事業 片 片 ス	<u>1</u> フ   1    1	- <u></u>	自主事業   ス 片 片		16:00 ——	/	/	16:00 ——
17:00	小学生水泳教室(区主催)	<b>│                                    </b>	自主井川川の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の大学の	ハ    ハ    小学生水泳教室(区主催)	自 ユニーニス 主 片 片	17:00	/	/	17:00
18:00 —	16:45~18:10まで入場不可		土	16:45~18:10まで入場不可		18:00-	. /	/	18:00 ——
19:00	自 片 片 フ 主 片 片 リ 事 片 十	事片片ス	事   片   片   フ       業   片   片   リ	自片片クラ	<del>                                    </del>	19:00	/	/	19:00
20:00	₩	<sup>*</sup>   片	í	事		20:00	/	/	20:00
21:00	<del></del>	<del></del>	<del>  </del>	<del></del>	<del></del>	21:00-	/	/	21:00
22:15	往は片片ス	往  往	往は片片ス	往 住 片 片 え	往は片片大	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。
- \* 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。
- \* ジャグダ-・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。
- \* 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HF