

文京総合体育館 2025年12月1日(月)~12月7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時退場 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

ワンドット 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

ワンドット 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

シルバーメンバー(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。

※更衣室工事に伴い11月1日(土)から12月2日(火)までプールは全面休場となります。

※12月2日(火)はプール休場のため、ワンポイントレッスン及び小学生プール検定の実施はございません。

11/1(土)
～

12/2(火)

更衣室工事に伴い
全面休場

時 間	12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)		時 間	12月6日(土)		12月7日(日)		時 間		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
9:45													9:45					
10:00													10:00					
11:00													11:00					
12:00													12:00					
13:00													13:00					
14:00													14:00					
15:00													15:00					
16:00													16:00					
17:00													17:00					
18:00													18:00					
19:00													19:00					
20:00													20:00					
21:00													21:00					
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。

* キャラクター・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。

* 案内看板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HP

文京総合体育館 2025年12月8日(月)~12月14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歳退場 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

ワンドットイット 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

ワンドットイット 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

シニア会員(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。)

※シニア・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。

時 間	12月8日(月)						12月9日(火)						12月10日(水)						12月11日(木)						12月12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	
9:45																															9:45
10:00																															10:00
11:00																															11:00
12:00																															12:00
13:00																															13:00
14:00																															14:00
15:00																															15:00
16:00																															16:00
17:00																															17:00
18:00																															18:00
19:00																															19:00
20:00																															20:00
21:00																															21:00
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・ヤングゾーン・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。

* 杖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HP

文京総合体育館 2025年12月15日(月)~12月21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歳退場 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

ワンドット 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

ワンドット 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

シニア会員(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。)

※シニア・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。

時 間	12月15日(月)						12月16日(火)						12月17日(水)						12月18日(木)						12月19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	
9:45																															9:45
10:00																															10:00
11:00																															11:00
12:00																															12:00
13:00																															13:00
14:00																															14:00
15:00																															15:00
16:00																															16:00
17:00																															17:00
18:00																															18:00
19:00																															19:00
20:00																															20:00
21:00																															21:00
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・バーチャル・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。

* 案内看板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HP

文京総合体育館 2025年12月22日(月)~12月28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時退場 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

ワンドットイット 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

ワンドットイット 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

シルバーメンバー会員(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。

時 間	12月22日(月)						12月23日(火)						12月24日(水)						12月25日(木)						時 間	12月27日(土)						12月28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																																						
10:00																																						
11:00																																						
12:00																																						
13:00																																						
14:00																																						
15:00																																						
16:00																																						
17:00																																						
18:00																																						
19:00																																						
20:00																																						
21:00																																						
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・ヤングゾーン・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・片・片・片・片・片
往・往・往・往・往・往



体育館HP

文京総合体育館 2025年12月29日(月)～12月31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・7:00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

ワンドットイット 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

ワンドットイット 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

シルバーメンバー会員(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。

時 間	12月29日(月)						12月30日(火)						12月31日(水)						1月1日(木)						1月2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	
9:45																														9:45	
10:00																														10:00	
11:00																														11:00	
12:00																														12:00	
13:00																														13:00	
14:00																														14:00	
15:00																														15:00	
16:00																														16:00	
17:00																														17:00	
18:00																														18:00	
19:00																														19:00	
20:00																														20:00	
21:00																														21:00	
22:15																														22:15	

年末年始休館
2025年12/29(月)
から
2026年1/3(土)
まで

※ 片・・・25M片道コース
往・・・50M往復コース



体育館HP

- * 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。