

# 文京総合体育館 2026年3月1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  
 シバニ-会員(65~69歳) ¥280 / センチ-会員(70~79歳)・J-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。)  
 ※シバニ・センチ・J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)をご持参ください。

## 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	2月23日(月)						2月24日(火)						2月25日(水)						2月26日(木)						2月27日(金)						時間	2月28日(土)						3月1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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	/
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入れてください。
- \* 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。

※ 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 2026年3月2日(月)～3月8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  
 シニア-会員(65～69歳) ¥280 / セニア-会員(70～79歳)・J-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  
 プール内 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  
 プール内 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	3月2日(月)						3月3日(火)						3月4日(水)						3月5日(木)						3月6日(金)						時間	3月7日(土)						3月8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						9:45																																				
10:00	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						11:00																														
12:00	団体貸切						団体貸切						団体貸切						12:00																														
13:00	往	片	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	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	片	往	往	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	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	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	15:00
16:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	16:00
17:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	17:00
18:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	18:00
19:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	19:00
20:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	20:00
21:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	21:00
22:15	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	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。
- \* 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。
- \* 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。

※ 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 2026年3月9日(月)～3月15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  
 シバ-会員(65～69歳) ¥280 / セン-ル-会員(70～79歳)・J-ル-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-・セン-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・日曜日)

【火曜日】 ※フリーコースの一部を使用します  
 プール外 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  
 プール外 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	3月9日(月)						3月10日(火)						3月11日(水)						3月12日(木)						3月13日(金)						時間	3月14日(土)						3月15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						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						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						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						12:00						
13:00	往	片	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	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	片	往	往	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	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	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	15:00
16:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	16:00
17:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	17:00
18:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	18:00
19:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	19:00
20:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	20:00
21:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	21:00
22:15	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	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入れてください。
- \* 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-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HP

# 文京総合体育館 2026年3月16日(月)～3月22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

## 料金

12:00～22:30 (最終入場 22:00・プール退場 22:15)

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-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  
 プール内 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  
 プール内 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	3月16日(月)						3月17日(火)						3月18日(水)						3月19日(木)						3月20日(金)						時間	3月21日(土)						3月22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						9:45	団体貸切						団体貸切						9:45																																										
10:00	団体貸切						10:00	団体貸切						団体貸切						10:00																																										
11:00	団体貸切						11:00	団体貸切						団体貸切						11:00																																										
12:00	団体貸切						12:00	団体貸切						団体貸切						12:00																																										
13:00	往	片	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	13:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	13:00
14:00	往	片	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	14:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	14:00
15:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	15:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	15:00
16:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	16:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	16:00
17:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	17:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	17:00
18:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	18:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	18:00
19:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	19:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	19:00
20:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	20:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	20:00
21:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	21:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	21:00
22:15	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	22:15	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。
- \* 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。
- \* 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。

※ 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 2026年3月23日(月)～3月29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  
 シニア-会員(65～69歳) ¥280 / セニア-会員(70～79歳)・J-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  
 プール内 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  
 プール内 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	3月23日(月)						3月24日(火)						3月25日(水)						3月26日(木)						3月27日(金)						時間	3月28日(土)						3月29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						9:45	団体貸切						団体貸切						9:45																																										
10:00	団体貸切						10:00	団体貸切						団体貸切						10:00																																										
11:00	団体貸切						11:00	団体貸切						団体貸切						11:00																																										
12:00	団体貸切						12:00	団体貸切						団体貸切						12:00																																										
13:00	往	片	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	13:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	13:00
14:00	往	片	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	片	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	14:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	14:00
15:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	15:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	15:00
16:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	16:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	16:00
17:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	17:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	17:00
18:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	18:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	18:00
19:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	19:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	19:00
20:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	20:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	20:00
21:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	自主事業	往	往	片	片	片	21:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	片	21:00
22:15	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	往	往	片	片	片	22:15	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。
- \* 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。
- \* 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。

※ 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 2026年3月30日(月)～3月31日(火) 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  
 シニア会員(65～69歳) ¥280 / シニア会員(70～79歳)・J-ネット会員(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・シニア・J-ネットは会員登録制です。  
 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

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】 ※50M往復コースを1レーン使用します

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

時間	3月30日(月)						3月31日(火)						4月1日(水)						4月2日(木)						4月3日(金)						時間	4月4日(土)						4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																								9:45													9:45
10:00	団体貸切												団体貸切																								10:00													10:00
11:00	団体貸切												団体貸切																								11:00													11:00
12:00	団体貸切												団体貸切																								12:00													12:00
13:00	往	片	片	片	片	片	往	往	片	片	片													13:00													13:00													
14:00	往	片	片	片	片	片	往	往	片	片	片													14:00													14:00													
15:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片													15:00													15:00													
16:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片													16:00													16:00													
17:00	往	往	片	片	片	片	自主事業	往	往	片	片													17:00													17:00													
18:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片													18:00													18:00													
19:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片													19:00													19:00													
20:00	自主事業	片	片	片	片	片	自主事業	片	片	片	片													20:00													20:00													
21:00	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片													21:00													21:00													
22:15	往	往	片	片	片	片	往	往	片	片	片													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入れてください。
- \* 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。

※ 片・・・25M片道コース  
 往・・・50M往復コース



体育館HP