

文京総合体育館 2026年7月1日(水)～7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

9:00～22:30 (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 / セニアード会員(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・セニアード・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。

※7月・8月は団体貸切時間がなくなり、個人利用として運営いたします。

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

※グループ形式でのレッスンとなります

ワポイント 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時と異なりますのでご了承ください。

時間	6月29日(月)						6月30日(火)						7月1日(水)						7月2日(木)						7月3日(金)						時間	7月4日(土)						7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																																																																								
7:30																									7:30																									7:30																																																																	
9:00																									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					往	往	片	片					往	往	片	片					9:00								
10:00																									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					往	往	片	片					10:00	往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					10:00
11:00																									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					往	往	片	片					11:00	往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					11:00
12:00																									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					往	往	片	片					12:00	往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					12:00
13:00																									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					往	往	片	片					13:00	往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					13:00
14:00																									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					往	往	片	片					14:00	往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					14:00
15:00																									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					往	往	片	片					15:00	往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					15:00
16:00																									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					往	往	片	片					16:00	往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					16:00
17:00																									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					往	往	片	片					17:00	往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					17:00
18:00																									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					18:00
19:00																									19:00	自主	片	片						自主	片	片						自主	片	片						自主	片	片						自主	片	片						自主	片	片						自主	片	片						19:00	往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					往	往	片	片					19:00
20:00																									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					20:00
21:00																									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					21:00
22:15																									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					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。
- * ザクザク・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7月6日(月)～7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

9:00～22:30 (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 / センシールド会員(70～79歳)・Jニールド会員(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。)
 ※シバニ・センシールド・Jニ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
 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
 ※グループ形式でのレッスンとなります
 プール外 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時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なくなり、個人利用として運営いたします。

※7月12日開催の着衣泳終了後から7月17日まで水入れ替え作業の為全面休場となります。

時間	7月6日(月)						7月7日(火)						7月8日(水)						7月9日(木)						7月10日(金)						時間	7月11日(土)						7月12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																															7:30													7:30												
9:00	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		往	往	片	片	フリーコース		往	往	片	片	フリーコース		9:00	往	往	片	片	フリーコース		水入れ替え 作業の為 7/12 ～ 7/17 全面休場						9:00
10:00	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		往	往	片	片	フリーコース		往	往	片	片	フリーコース		10:00	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		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								
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		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								
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		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								
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		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								
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		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								
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		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								
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		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								
18:00	自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		18:00	往	往	片	片	フリーコース								
19:00	自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		19:00	往	往	片	片	フリーコース								
20:00	自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		自主	自主	片	片	フリーコース		20:00	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		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								
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		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								

- * 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。
- * ザグザグ・幼児プールは、水入れ替え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7月13日(月)～7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

9:00～22:30 (最終入場 22:00・プール退場 22:15)

料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230
 ヲバ-会員(65～69歳) ¥280 / セヅ-ルド 会員(70～79歳)・ヅ-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。)
 ※ ヲバ-・セヅ-ルド・ヅ-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
 ヲバ イト 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
 ※グループ形式でのレッスンとなります
 ヲバ イト 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時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なくなり、個人利用として運営いたします。

※7月12日開催の着衣泳終了後から7月17日まで水入れ替え作業の為全面休場となります。

時間	7月13日(月)					7月14日(火)					7月15日(水)					7月16日(木)					7月17日(金)					時間	7月18日(土)					7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
7:30																																											7:30
9:00																																											9:00
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

水入れ替え作業の為
7/12～7/17
全面休場

- * 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。
- * 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7月20日(月)～7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

9:00～22:30 (最終入場 22:00・プール退場 22:15)

料金

大人 ¥550 / 子ども ¥230
 ヲバ-会員(65～69歳) ¥280 / セヅ-ルド 会員(70～79歳)・ヅ-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。)
 ※ ヲバ-・セヅ-ルド・ヅ-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
 ヲバ イト 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
 ※グループ形式でのレッスンとなります
 ヲバ イト 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時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、個人利用として運営いたします。
 ※7月20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。

早朝営業開始

時間	7月20日(月)						7月21日(火)						7月22日(水)						7月23日(木)						7月24日(金)						時間	7月25日(土)						7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		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6									
7:30	自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						7:30	往	往	片	片	フリーコース						7:30	往	往	片	片	フリーコース					
9:00	自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						9:00	往	往	片	片	フリーコース						9:00	往	往	片	片	フリーコース					
10:00	自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						10:00	往	往	片	片	フリーコース						10:00	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		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						11:00	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		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						12:00	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		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						13:00	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		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						14:00	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		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						15:00	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		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						16:00	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		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						17:00	往	往	片	片	フリーコース					
18:00	自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						18:00	往	往	片	片	フリーコース						18:00	往	往	片	片	フリーコース					
19:00	自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						19:00	往	往	片	片	フリーコース						19:00	往	往	片	片	フリーコース					
20:00	自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						20:00	往	往	片	片	フリーコース						20:00	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		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						21:00	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		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						22:15	往	往	片	片	フリーコース					

- * 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。
- * 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。
- * 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7月27日(月)～7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

9:00～22:30 (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 / 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。)

※シルバー・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、個人利用として運営いたします。

※7月20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

※グループ形式でのレッスンとなります

ワポイント 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時と異なりますのでご了承ください。

時間	7月27日(月)						7月28日(火)						7月29日(水)						7月30日(木)						7月31日(金)						時間	8月1日(土)						8月2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						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						7:30													7:30												
9:00	自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						9:00													9:00						
10:00	自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						10:00													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			往	往	片	片			11:00													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			往	往	片	片			12:00													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			往	往	片	片			13:00													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			往	往	片	片			14:00													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			往	往	片	片			15:00													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			往	往	片	片			16:00													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			往	往	片	片			17:00													17:00
18:00	自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			18:00													18:00
19:00	自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			19:00													19:00
20:00	自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			自主事業	片	片	片			20:00													20:00
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													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			往	往	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。
- * 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。
- * 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