

文京総合体育館 2026年 8月1日(土)～8月2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

シルバー会員(65～69歳) ￥280 / セニア会員(70～79歳)・J-クラブ会員(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-クラブは会員登録制です。

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

※グループ形式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																															7:30	往	往	片	片	フリーコース		往	往	片	片	フリーコース		7:30
9:00																															9:00	往	往	片	片			往	往	片	片			9:00
10:00																															10:00	往	往	片	片			往	往	片	片			10:00
11:00																															11:00	往	往	片	片			往	往	片	片			11:00
12:00																															12:00	往	往	片	片			往	往	片	片			12:00
13:00																															13:00	往	往	片	片			往	往	片	片			13:00
14:00																															14:00	往	往	片	片			往	往	片	片			14:00
15:00																															15:00	往	往	片	片			往	往	片	片			15:00
16:00																															16:00	往	往	片	片			往	往	片	片			16:00
17:00																															17:00	往	往	片	片			往	往	片	片			17:00
18:00																															18:00	往	往	片	片			往	往	片	片			18:00
19:00																															19:00	往	往	片	片			往	往	片	片			19:00
20:00																															20:00	往	往	片	片			往	往	片	片			20:00
21:00																															21:00	往	往	片	片			往	往	片	片			21:00
22:15																															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。
- ※  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 8月3日(月)～8月9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

シルバー会員(65～69歳) ￥280 / シルバー会員(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・シルバー・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

※グループ形式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時と異なりますのでご了承ください。

時間	8月3日(月)						8月4日(火)						8月5日(水)						8月6日(木)						8月7日(金)						時間	8月8日(土)						8月9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				往	フリー コース	自主事業				往	フリー コース	自主事業				往	フリー コース	自主事業				往	フリー コース	7:30	往	往	片	片	フリー コース	往	往	片	片	フリー コース	7:30								
9:00	自主事業				往		自主事業				往		自主事業				往		自主事業				往		往	片	片	往	往		片	片	9:00											
10:00	自主事業				往		自主事業				往		自主事業				往		自主事業				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	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	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	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	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	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	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	往		往	片	片	17:00										
18:00	往	往	片	片	往	往	片	片	自主事業		片	片	往	往	片	片	自主事業		片	片	往	往	片	片	往	往	片	片	18:00															
19:00	往	往	片	片	往	往	片	片	自主事業		片	片	往	往	片	片	自主事業		片	片	往	往	片	片	往	往	片	片	19:00															
20:00	往	往	片	片	往	往	片	片	自主事業		片	片	往	往	片	片	自主事業		片	片	往	往	片	片	往	往	片	片	20:00															
21:00	往	往	片	片	往	往	片	片	自主事業		片	片	往	往	片	片	自主事業		片	片	往	往	片	片	往	往	片	片	21:00															
22:15	往	往	片	片	往	往	片	片	自主事業		片	片	往	往	片	片	自主事業		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しめてください。
- ※ 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 8月10日(月)～8月16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

シルバー会員(65～69歳) ￥280 / シルバー会員(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・シルバー・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

※グループ形式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時と異なりますのでご了承ください。

時間	8月10日(月)						8月11日(火)						8月12日(水)						8月13日(木)						8月14日(金)						時間	8月15日(土)						8月16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			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			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			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			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			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			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			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			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			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			17:00	往	往	片	片			往	往	片	片			17:00
18:00	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			18:00
19:00	自主	自主	片	片			自主	自主	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			19:00	往	往	片	片			往	往	片	片			19:00
20:00	事業	事業	片	片			事業	事業	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			20:00	往	往	片	片			往	往	片	片			20:00
21:00			片	片					片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			往	往	片	片			21:00	往	往	片	片			往	往	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			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 8月17日(月)～8月23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

シルバー会員(65～69歳) ￥280 / シルバー会員(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・シルバー・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

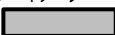
※グループ形式でのレッスンとなります

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時と異なりますのでご了承ください。

時間	8月17日(月)						8月18日(火)						8月19日(水)						8月20日(木)						8月21日(金)						時間	8月22日(土)						8月23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				往	フリー コース	自主事業				往	フリー コース	自主事業				往	フリー コース	自主事業				往	フリー コース	自主事業				往	フリー コース	7:30	往	往	片	片	フリー コース	往	往	片	片	フリー コース	7:30					
9:00	自主事業				往		自主事業				往		自主事業				往		自主事業				往		自主事業				往		自主事業				往		自主事業					往	往	片	片	9:00	
10:00	自主事業				往		自主事業				往		自主事業				往		自主事業				往		自主事業				往		自主事業				往		自主事業					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				
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				
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				
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				
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				
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				
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				
18:00	自主事業				片	フリー コース	自主事業				片	フリー コース	自主事業				片	フリー コース	自主事業				片	フリー コース	自主事業				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	自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		自主事業					往	往	片	片	19:00	
20:00	自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		自主事業					往	往	片	片	20:00	
21:00	自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		自主事業					往	往	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				

- ※ 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 8月24日(月)～8月30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

シルバー会員(65～69歳) ￥280 / シルバー会員(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・シルバー・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。

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
※グループ形式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。

時間	8月24日(月)						8月25日(火)						8月26日(水)						8月27日(木)						8月28日(金)						時間	8月29日(土)						8月30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							
7:30	自主事業				往	フリー コース	自主事業				往	フリー コース	自主事業				往	フリー コース	自主事業				往	フリー コース	7:30	往	往	片	片	フリー コース	往	往	片	片	フリー コース	7:30								
9:00	自主事業				往		自主事業				往		自主事業				往		自主事業				往		往	片	片	9:00	往		往	片	片	往		往	片	片						
10:00	自主事業				往		自主事業				往		自主事業				往		自主事業				往		往	片	片	10:00	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	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	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	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	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	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	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	往	往	片	片	往				往	片	片							
18:00	自主事業				片	フリー コース	自主事業				片	フリー コース	自主事業				片	フリー コース	自主事業				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	自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		19:00	往	往	片	片		往	往	片	片		19:00								
20:00	自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		20:00	往	往	片	片		往	往	片	片		20:00								
21:00	自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		自主事業				片		21:00	往	往	片	片		往	往	片	片		21:00								
22:15	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						

- ※ 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 8月31日(月)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

シルバー会員(65~69歳) ¥280 / シルバー会員(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・シルバー・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

※グループ形式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時と異なりますのでご了承ください。

時間	8月31日(月)						9月1日(火)						9月2日(水)						9月3日(木)						時間	9月4日(金)						時間	9月5日(土)						9月6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	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。
- ※ 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