

# 2024年 文京スポーツセンター 5月1日(水)～5月5日(日) プールカレンダー

文京区大塚3-29-2  
03-3944-2271

## 個人利用時間

9:00～13:30(13:15退水) 15:45～22:30(22:15退水)

## ワンポイントレッスン

毎週水曜日・土曜日 (実施レーンは監視員にお尋ねください。)  
10:00～11:30 / 16:00～17:30 / 18:30～20:00

## 料金 ※ご利用は文京区に在住・在勤・在学されている方となります。

子ども ¥230 / 大人 ¥550  
ご利用は1回2時間以内 (1時間毎に1回、点検のため5分間の休憩をとります。)  
シルバー会員(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  
\*シルバー・セミゴールド・ゴールドの方は登録制です。ご登録には住所・年齢が確認できるものとご印鑑・顔写真(2.5cm×2cm)をご持参ください。

水深1.2M レーン	1 (水)								2 (木)								3 (金)								4 (土)								5 (日)								レーン								
	6	5	4	3	2	1	小		6	5	4	3	2	1	小		6	5	4	3	2	1	小		6	5	4	3	2	1	小		6	5	4	3	2	1	小										
9:30									自由	完	片	↑	片	自由		自由	完	片	↑	片	自由		自由	完	片	↑	片	自由		片	↑	完	自由	自由	片	↑	完	自由		9:30									
10:30									自由	完	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	10:30									
11:30									自由	完	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	11:30									
12:30									自由	完	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	12:30									
13:30									貸切時間								貸切時間								貸切時間								貸切時間								貸切時間								13:30
15:45																																																15:45	
16:30																																																16:30	
17:30									自由	完	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	17:30									
18:30									自由	完	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	18:30									
19:30									自由	完	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	19:30									
20:30									自由	完	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	20:30									
21:30									自由	完	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	21:30									
22:30									自由	完	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	↓	22:30									

- \* 9:00～13:15 : 毎時55分から(12:55除く)、15:45～22:15 : 毎時25分から(16:25・21:25除く) 点検のため5分間の休憩をとります。
- \* 土・日は貸切時間以外、小プール及び全コースが個人利用となります。レーンの内容は、監視員にお尋ねください。
- \* レッソンの人数及び混雑状況により、レーンを変更する可能性があります。
- \* 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。

- \* ご利用の際は必ずスイミングキャップを着用してください。
- \* オムツの取れていないお子様はご利用いただけません。
- \* 器具点検日は不定期になります。
- \* 自主事業・・・指定管理者東京ドームグループの主催事業 (自主事業のレッスンで音響を使用することがございます。予めご了承ください。)

# 2024年 文京スポーツセンター 5月6日(月)～12日(日) プールカレンダー

文京区大塚3-29-2  
03-3944-2271

## 個人利用時間

9:00～13:30(13:15退水) 15:45～22:30(22:15退水)

## ワンポイントレッスン

毎週水曜日・土曜日 (実施レーンは監視員にお尋ねください。)  
10:00～11:30 / 16:00～17:30 / 18:30～20:00

## 料金 ※ご利用は文京区に在住・在勤・在学されている方となります。

子ども ¥230 / 大人 ¥550  
ご利用は1回2時間以内 (1時間毎に1回、点検のため5分間の休憩をとります。)  
シルバー会員(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  
\*シルバー・セミゴールド・ゴールドの方は登録制です。ご登録には住所・年齢が確認できるものと  
ご印鑑・顔写真(2.5cm×2cm)をご持参ください。

水深1.2M レーン	6 (月)						7 (火)						8 (水)						9 (木)						10 (金)						11 (土)						12 (日)						レーン																		
	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小		6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小				
9:30	自由	完	片道	↑片道	↑片道	自由	自由	完	片道	↑片道	↑片道	自由	自由	完	片道	↑片道	↑片道	自由	自由	完	片道	↑片道	↑片道	自由	自由	完	片道	↑片道	↑片道	自由	自由	完	片道	↑片道	↑片道	自由	自由	完	片道	↑片道	↑片道	自由	自由	完	片道	↑片道	↑片道	自由	自由	完	片道	↑片道	↑片道	自由	自由						
10:30			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由	
11:30	遊泳	泳	自主事業			自由	遊泳	完	片道	↑片道	↑片道	自主事業	遊泳	完	片道	↑片道	↑片道	自主事業	遊泳	完	片道	↑片道	↑片道	自主事業	遊泳	完	片道	↑片道	↑片道	自主事業	遊泳	完	片道	↑片道	↑片道	自主事業	遊泳	完	片道	↑片道	↑片道	自主事業	遊泳	完	片道	↑片道	↑片道	自主事業	遊泳	完	片道	↑片道	↑片道	自主事業	遊泳	完	片道	↑片道	↑片道	自主事業	遊泳
12:30			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由							
13:30	貸切時間						貸切時間						貸切時間						貸切時間						貸切時間						貸切時間																														
15:45																																																													
16:30			自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業						自主事業				
17:30	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由						
18:30			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由							
19:30	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由	完	自主事業			自由	自由						
20:30			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由							
21:30			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由							
22:30			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由			自主事業			自由							

- \* 9:00～13:15 : 毎時55分から(12:55除く)、15:45～22:15 : 毎時25分から(16:25・21:25除く) 点検のため5分間の休憩をとります。
- \* 土・日は貸切時間以外、小プール及び全コースが個人利用となります。レーンの内容は、監視員にお尋ねください。
- \* レッソンの人数及び混雑状況により、レーンを変更する可能性があります。
- \* 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。
- \* ご利用の際は必ずスイミングキャップを着用してください。
- \* オムツの取れていないお子様はご利用いただけません。
- \* 器具点検日は不定期になります。
- \* 自主事業・・・指定管理者東京ドームグループの主催事業 (自主事業のレッスンで音響を使用することがございます。予めご了承ください。)

# 2024年 文京スポーツセンター 5月13日(月)~19日(日) フールカレンダー

文京区大塚3-29-2  
03-3944-2271

## 個人利用時間

9:00~13:30(13:15退水)	15:45~22:30(22:15退水)
---------------------	----------------------

## ワンポイントレッスン

毎週水曜日・土曜日 (実施レーンは監視員にお尋ねください。)
10:00~11:30 / 16:00~17:30 / 18:30~20:00

料 金 ※ご利用は文京区に在住・在勤・在学されている方となります。

子ども ¥230 / 大人 ¥550
ご利用は1回2時間以内 (1時間毎に1回、点検のため5分間の休憩をとります。)
シルバー会員(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
*シルバー・セミゴールド・ゴールドの方は登録制です。ご登録には住所・年齢が確認できるものとご印鑑・顔写真(2.5cm×2cm)をご持参ください。

水深1.2M	13 (月)							14 (火)							15 (水)							16 (木)							17 (金)							18 (土)							19 (日)							レーン							
	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小								
9:30	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	9:30
10:30	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	10:30
11:30	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	11:30
12:30	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	12:30
13:30	貸切時間							貸切時間							貸切時間							貸切時間							貸切時間							貸切時間							13:30														
15:45	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	15:45
16:30	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	16:30
17:30	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	17:30
18:30	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	18:30
19:30	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	19:30
20:30	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	20:30
21:30	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	21:30
22:30	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	自主事業	自由	22:30

- \* 9:00~13:15 : 毎時55分から(12:55除く)、15:45~22:15 : 毎時25分から(16:25・21:25除く)  
点検のため5分間の休憩をとります。
- \* 土・日は貸切時間以外、小プール及び全コースが個人利用となります。レーンの内容は、監視員にお尋ねください。
- \* レッソンの人数及び混雑状況により、レーンを変更する可能性があります。
- \* 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。
- \* ご利用の際は必ずスイミングキャップを着用してください。
- \* オムツの取れていないお子様はご利用いただけません。
- \* 器具点検日は不定期になります。
- \* 自主事業・・・指定管理者東京ドームグループの主催事業  
(自主事業のレッスンで音響を使用することがございます。予めご了承ください。)

# 2024年 文京スポーツセンター 5月20日(月)~26日(日) フールカレンダー

文京区大塚3-29-2  
03-3944-2271

## 個人利用時間

9:00~13:30(13:15退水) 15:45~22:30(22:15退水)

## ワンポイントレッスン

毎週水曜日・土曜日 (実施レーンは監視員にお尋ねください。)  
10:00~11:30 / 16:00~17:30 / 18:30~20:00

料 金 ※ご利用は文京区に在住・在勤・在学されている方となります。

子ども ¥230 / 大人 ¥550  
ご利用は1回2時間以内 (1時間毎に1回、点検のため5分間の休憩をとります。)  
シルバー会員(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  
\*シルバー・セミゴールド・ゴールドの方は登録制です。ご登録には住所・年齢が確認できるものとご印鑑・顔写真(2.5cm×2cm)をご持参ください。

水深1.2M	20 (月)						21 (火)						22 (水)						23 (木)						24 (金)						25 (土)						26 (日)						レーン																												
レーン	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	レーン																					
9:30	自由				↑片道	自由	自由	自由	完	↑片道	↑片道	↑片道	自由	自由	自由	完	↑片道	↑片道	↑片道	自由	自由	自由	完	↑片道	↑片道	↑片道	自由	自由	自由	完	↑片道	↑片道	↑片道	自由	自由	自由	完	↑片道	↑片道	↑片道	自由	自由	9:30																												
10:30		完			↓片道	自主事業	自主事業		完	↓片道	↓片道	↓片道	自主事業	自主事業		完	↓片道	↓片道	↓片道	自主事業	自主事業		完	↓片道	↓片道	↓片道	自主事業	自主事業		完	↓片道	↓片道	↓片道	自主事業	自主事業		完	↓片道	↓片道	↓片道	自主事業	自主事業		完	↓片道	↓片道	↓片道	自主事業	自主事業	10:30																					
11:30					↑片道	自主事業	自主事業						↑片道	自主事業	自主事業						↑片道	自主事業	自主事業						↑片道	自主事業	自主事業						↑片道	自主事業	自主事業						↑片道	自主事業	自主事業	11:30																							
12:30	遊	泳			↓片道	自主事業	自主事業	遊	泳				↓片道	自主事業	自主事業	遊	泳				↓片道	自主事業	自主事業	遊	泳				↓片道	自主事業	自主事業	遊	泳				↓片道	自主事業	自主事業	遊	泳				↓片道	自主事業	自主事業	12:30																							
13:30	貸切時間						貸切時間						貸切時間						貸切時間						貸切時間						貸切時間						13:30																																		
15:45																																																																							15:45
16:30						自主事業	自主事業							喘息児水泳教室							喘息児水泳教室							自主事業	自主事業							自主事業	自主事業							自主事業	自主事業							自主事業	自主事業	16:30																	
17:30						自主事業	自主事業							小学生水泳教室							小学生水泳教室							自主事業	自主事業							自主事業	自主事業							自主事業	自主事業							自主事業	自主事業	17:30																	
18:30	自由	完				自由	自由	自由	完				自由	自由	自由	完				自由	自由	自由	完				自由	自由	自由	完					自由	自由	自由	完					自由	自由	18:30																										
19:30	自由	泳				自主事業	自主事業	自由	完				自主事業	自主事業	自由	完				自主事業	自主事業	自由	完				自主事業	自主事業	自由	完					自主事業	自主事業	自由	完					自主事業	自主事業	19:30																										
20:30																																																							20:30																
21:30						↓片道	↑片道							↓片道	↑片道							↓片道	↑片道							↓片道	↑片道							↓片道	↑片道							↓片道	↑片道	21:30																							
22:30						↓片道	↑片道							↓片道	↑片道							↓片道	↑片道							↓片道	↑片道							↓片道	↑片道							↓片道	↑片道	22:30																							

※ 視覚障害パラ水泳アスリート支援による一部規制があります

※ 視覚障害パラ水泳アスリート支援による一部規制があります

- \* 9:00~13:15 : 毎時55分から(12:55除く)、15:45~22:15 : 毎時25分から(16:25・21:25除く) 点検のため5分間の休憩をとります。
- \* 土・日は貸切時間以外、小プール及び全コースが個人利用となります。レーンの内容は、監視員にお尋ねください。
- \* レッソンの人数及び混雑状況により、レーンを変更する可能性があります。
- \* 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。

- \* ご利用の際は必ずスイミングキャップを着用してください。
- \* オムツの取れていないお子様はご利用いただけません。
- \* 器具点検日は不定期になります。
- \* 自主事業・・・指定管理者東京ドームグループの主催事業 (自主事業のレッスンで音響を使用することがございます。予めご了承ください。)

# 2024年 文京スポーツセンター 5月27日(月)～31日(金)プールカレンダー

文京区大塚3-29-2  
03-3944-2271

## 個人利用時間

9:00～13:30(13:15退水) 15:45～22:30(22:15退水)

## ワンポイントレッスン

毎週水曜日・土曜日 (実施レーンは監視員にお尋ねください。)  
10:00～11:30 / 16:00～17:30 / 18:30～20:00

## 料金 ※ご利用は文京区に在住・在勤・在学されている方となります。

子ども ¥230 / 大人 ¥550  
ご利用は1回2時間以内 (1時間毎に1回、点検のため5分間の休憩をとります。)  
シルバー会員(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  
\*シルバー・セミゴールド・ゴールドの方は登録制です。ご登録には住所・年齢が確認できるものとご印鑑・顔写真(2.5cm×2cm)をご持参ください。

水深1.2M レーン	27 (月)							28 (火)							29 (水)							30 (木)							31 (金)							レーン														
	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小	6	5	4	3	2	1	小															
9:30	自由	完	片道↓	↑片道	自由	完	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	完	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	完	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	完	自由	自由	完	片道↓	↑片道	自由	完	自由								9:30							
10:30				自主事業		自由					自主事業		自由					自主事業		自由					自主事業		自由					自主事業		自由									10:30							
11:30					自主事業							自主事業							自主事業							自主事業							自主事業										11:30							
12:30	遊泳	泳	片道↓	↑片道	自主事業			遊泳	完	片道↓	↑片道	自主事業			遊泳	完	片道↓	↑片道	自主事業			遊泳	完	片道↓	↑片道	自主事業			遊泳	完	片道↓	↑片道	自主事業										12:30							
13:30	貸切時間							貸切時間							貸切時間							貸切時間							貸切時間																					
15:45																																																		15:45
16:30					自主事業							自主事業							自主事業							自主事業							自主事業										16:30							
17:30				自主事業							小学生水泳教室							自主事業							自主事業							小学生水泳教室										17:30								
18:30	自由	完		自由				自由	完		自由			自由	完		自由			自由	完		自由			自由	完		自由			自由	完		自由										18:30					
19:30	自由	泳	完	自主事業				自由	完	※	自主事業			自由	完	自主事業			自由	完	自主事業			自由	完	自主事業			自由	完	自主事業			自由	完	自主事業										19:30				
20:30	自由	泳		遊泳				自由	泳		遊泳			自由	泳		遊泳			自由	泳		遊泳			自由	泳		遊泳			自由	泳		遊泳										20:30					
21:30				片道↓	↑片道						片道↓	↑片道						片道↓	↑片道						片道↓	↑片道						片道↓	↑片道										21:30							
22:30																																								22:30										

※ 視覚障害バレー水泳アスリート支援による一部規制があります

- \* 9:00～13:15 : 毎時55分から(12:55除く)、15:45～22:15 : 毎時25分から(16:25・21:25除く)  
点検のため5分間の休憩をとります。
- \* 土・日は貸切時間以外、小プール及び全コースが個人利用となります。レーンの内容は、監視員にお尋ねください。
- \* レッソンの人数及び混雑状況により、レーンを変更する可能性があります。
- \* 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。
- \* ご利用の際は必ずスイミングキャップを着用してください。
- \* オムツの取れていないお子様はご利用いただけません。
- \* 器具点検日は不定期になります。
- \* 自主事業・・・指定管理者東京ドームグループの主催事業  
(自主事業のレッスンで音響を使用することがございます。予めご了承ください。)