

2025年 文京スポーツセンター 5月1日(木)～5月4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 10:00～11:30 / 18:30～20:00  
毎週土曜日 10:00～11:30 / 16:00～17:30 / 18:30～20:00

※（実施レーンは監視員にお尋ねください。）

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 |  |  |  |  |  |  |  |  | 1<br>( 木 ) |   |   |   |   |   |     |    | 2<br>( 金 ) |   |   |   |   |   |     |    | 3<br>( 土 ) |   |   |   |   |    |     |   | 4<br>( 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     | レーン   |       |  |  |  |
| 9:30   |  |  |  |  |  |  |  |  | 自由         |   |   |   | 完 |   | 片道↑ | 自由 | 自由         |   |   |   | 完 |   | 片道↑ | 自由 | 片道         |   |   | 完 |   | 自由 | 片道↑ |   |            | 自由 |   | 9:30  |       |       |  |  |  |
| 10:30  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |   |   |   |   |   | 自由  |    |            |   |   |   |   |   |     |    |            |   |   |   |   |    |     |   |            |    |   | 10:30 |       |       |  |  |  |
| 11:30  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |   |   |   |   |   | 自由  |    |            |   |   |   |   |   |     |    |            |   |   |   |   |    |     |   |            |    |   | 11:30 |       |       |  |  |  |
| 12:30  |  |  |  |  |  |  |  |  | 遊          |   |   |   | 完 |   | 片道↑ | 遊  | 遊          |   |   |   | 完 |   | 片道↑ | 遊  | 完          |   |   | 完 |   | 自由 | 片道↑ |   |            | 自由 |   | 12:30 |       |       |  |  |  |
| 13:30  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |   |   |   |   |   | 自由  |    |            |   |   |   |   |   |     |    |            |   |   |   |   |    |     |   |            |    |   | 13:30 |       |       |  |  |  |
| 15:45  |  |  |  |  |  |  |  |  | 貸切時間       |   |   |   |   |   |     |    | 貸切時間       |   |   |   |   |   |     |    | 貸切時間       |   |   |   |   |    |     |   | 貸切時間       |    |   |       |       |       |  |  |  |
| 16:30  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |   |   |   |   |   | 自由  |    |            |   |   |   |   |   |     |    |            |   |   |   |   |    |     |   |            |    |   |       |       | 16:30 |  |  |  |
| 17:30  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |   |   |   |   |   | 自由  |    |            |   |   |   |   |   |     |    |            |   |   |   |   |    |     |   |            |    |   |       |       | 17:30 |  |  |  |
| 18:30  |  |  |  |  |  |  |  |  | 自由         |   |   |   | 完 |   | 自由  |    |            |   |   |   |   |   |     |    |            |   |   |   |   |    |     |   |            |    |   |       | 18:30 |       |  |  |  |
| 19:30  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |   |   |   | 完 |   | 自由  |    |            |   |   |   |   |   |     |    |            |   |   |   |   |    |     |   |            |    |   |       | 19:30 |       |  |  |  |
| 20:30  |  |  |  |  |  |  |  |  | 遊          |   |   |   | 完 |   | 遊   |    |            |   |   |   |   |   |     |    |            |   |   |   |   |    |     |   |            |    |   |       | 20:30 |       |  |  |  |
| 21:30  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |   |   |   |   |   | 遊   |    |            |   |   |   |   |   |     |    |            |   |   |   |   |    |     |   |            |    |   |       |       | 21:30 |  |  |  |
| 22:30  |  |  |  |  |  |  |  |  |            |   |   |   |   |   | 遊   |    |            |   |   |   |   |   |     |    |            |   |   |   |   |    |     |   |            |    |   |       |       | 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。)

# 2025年 文京スポーツセンター 5月5日(月)～11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 10:00～11:30 / 18:30～20:00

毎週土曜日 10:00～11:30 / 16:00～17:30 / 18:30～20:00

※（実施レーンは監視員にお尋ねください。）

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 | 5<br>(月) |   |      |   |   |   |      | 6<br>(火) |   |   |      |   |   |      | 7<br>(水) |   |   |   |      |   |      | 8<br>(木) |   |   |   |   |      |      | 9<br>(金) |      |   |   |   |      |    | 10<br>(土) |    |   |   |   |      |      | 11<br>(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    |           |       |       |  |  |  |  |     |
| 9:30   | 自由       |   |      |   |   |   | 自由   | 自由       |   |   |      |   |   | 自由   | 自由       |   |   |   |      |   | 自由   | 自由       |   |   |   |   |      | 自由   | 自由       |      |   |   |   |      | 自由 | 自由        |    |   |   |   |      | 自由   | 自由        | 9:30  |       |  |  |  |  |     |
| 10:30  |          | 完 |      |   |   |   | 自由   |          | 完 |   |      |   |   | 自由   |          | 完 |   |   |      |   | 自由   |          | 完 |   |   |   |      | 自由   |          | 完    |   |   |   |      | 自由 |           | 完  |   |   |   |      | 自由   |           | 10:30 |       |  |  |  |  |     |
| 11:30  |          |   | 自主事業 |   |   |   | 自由   |          |   |   | 自主事業 |   |   |      | 自由       |   |   |   | 自主事業 |   |      |          |   |   |   |   | 自由   |      |          | 自主事業 |   |   |   |      |    |           | 自由 |   |   |   | 自由   |      | 11:30     |       |       |  |  |  |  |     |
| 12:30  | 遊        | 完 |      |   |   |   | 自主事業 | 遊        | 完 |   |      |   |   | 自主事業 | 遊        | 完 |   |   |      |   | 自主事業 | 遊        | 完 |   |   |   | 自主事業 | 遊    | 完        |      |   |   |   | 自主事業 | 遊  | 完         |    |   |   |   | 自主事業 | 遊    | 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  | 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 |   |   |   | 自由   |          |   |   |      |   |   | 自主事業 |          | 完 |   |   |      |   | 自主事業 |          |   |   |   |   | 自主事業 |      |          |      |   |   |   |      | 完  |           |    |   |   |   |      |      | 自主事業      |       | 16:30 |  |  |  |  |     |
| 17:30  |          |   | 自主事業 |   |   |   | 自由   |          |   |   |      |   |   | 自主事業 |          | 完 |   |   |      |   | 自主事業 |          |   |   |   |   | 自主事業 |      |          |      |   |   |   |      | 完  |           |    |   |   |   |      |      | 自主事業      |       | 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    |   |   |   |      | 完  |           |    |   |   |   |      |      | 自由        | 自由    | 18:30 |  |  |  |  |     |
| 19:30  | 自由       | 完 |      |   |   |   | 自主事業 | 自由       | 完 |   |      |   |   | 自主事業 | 自由       | ※ |   |   |      |   | 自主事業 | 自由       | 完 |   |   |   |      | 自主事業 | 自由       | 完    |   |   |   |      | ※  |           |    |   |   |   |      |      | 自主事業      | 自由    | 19:30 |  |  |  |  |     |
| 20:30  | 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    |   |   |   |      | 完  |           |    |   |   |   |      | 自主事業 | 自由        | 20:30 |       |  |  |  |  |     |
| 21:30  |          |   |      |   |   |   | 遊    |          |   |   |      |   |   | 遊    |          |   |   |   |      |   | 遊    |          |   |   |   |   |      | 遊    |          |      |   |   |   |      | 完  |           |    |   |   |   |      | 遊    |           | 21:30 |       |  |  |  |  |     |
| 22:30  |          |   |      |   |   |   | 自主事業 |          |   |   |      |   |   | 自主事業 |          | 完 |   |   |      |   | 自主事業 |          |   |   |   |   |      | 自主事業 |          |      |   |   |   |      | 完  |           |    |   |   |   |      |      | 自主事業      |       | 22:30 |  |  |  |  |     |

※ 視覚障害バラス水泳アスリート支援による一部規制があります

※ 視覚障害バラス水泳アスリート支援による一部規制

\* 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。)

# 2025年 文京スポーツセンター 5月12日(月)～18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 10:00～11:30 / 18:30～20:00

毎週土曜日 10:00～11:30 / 16:00～17:30 / 18:30～20:00

※（実施レーンは監視員にお尋ねください。）

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 | 12<br>(月) |   |      |      |   |      |      | 13<br>(火) |   |      |         |   |      |      | 14<br>(水) |    |      |   |         |      |      | 15<br>(木) |      |      |   |   |         |      | 16<br>(金) |      |      |      |      |      |         | 17<br>(土) |      |      |      |    |      |      | 18<br>(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    |           |       |       |  |  |  |  |     |       |
| 9:30   | 自由        | 完 | 片    | ↑    | ↑ | 自由   | 自由   | 自由        | 完 | 片    | ↑       | ↑ | 自由   | 自由   | 自由        | 完  | 片    | ↑ | ↑       | 自由   | 自由   | 自由        | 完    | 片    | ↑ | ↑ | 自由      | 自由   | 自由        | 完    | 片    | ↑    | ↑    | 自由   | 自由      | 自由        | 完    | 片    | ↑    | ↑  | 自由   | 自由   | 自由        | 9:30  |       |  |  |  |  |     |       |
| 10:30  |           |   |      | 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    | 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      |       | 10:30 |  |  |  |  |     |       |
| 11:30  | 遊         | 完 | 自主事業 |      |   | 自主事業 | 自主事業 | 遊         | 完 | 片    | ↑       | ↑ | 自主事業 | 自主事業 | 遊         | 完  | 片    | ↑ | ↑       | 自主事業 | 自主事業 | 遊         | 完    | 片    | ↑ | ↑ | 自主事業    | 自主事業 | 遊         | 完    | 片    | ↑    | ↑    | 自主事業 | 自主事業    | 遊         | 完    | 片    | ↑    | ↑  | 自主事業 | 自主事業 |           | 11:30 |       |  |  |  |  |     |       |
| 12:30  | 遊         | 完 | 片    | ↑    | ↑ | 自主事業 | 自主事業 | 遊         | 完 | 片    | ↑       | ↑ | 自主事業 | 自主事業 | 遊         | 完  | 片    | ↑ | ↑       | 自主事業 | 自主事業 | 遊         | 完    | 片    | ↑ | ↑ | 自主事業    | 自主事業 | 遊         | 完    | 片    | ↑    | ↑    | 自主事業 | 自主事業    | 遊         | 完    | 片    | ↑    | ↑  | 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 | 自主事業 | 自由        | 完 | 完    |         |   | 自主事業 | 自主事業 | 自由        | 完  | 完    |   |         | 自主事業 | 自主事業 | 自由        | 完    | 完    |   |   | 自主事業    | 自主事業 | 自由        | 完    | 完    |      |      | 自主事業 | 自主事業    | 自由        | 完    | 完    |      |    | 自主事業 | 自主事業 |           | 16:30 |       |  |  |  |  |     |       |
| 17:30  |           |   | 自主事業 |      |   | 自主事業 | 自主事業 | 自由        | 完 | 完    | 小学生水泳教室 |   |      | 自主事業 | 自主事業      | 自由 | 完    | 完 | 小学生水泳教室 |      |      | 自主事業      | 自主事業 | 自由   | 完 | 完 | 小学生水泳教室 |      |           | 自主事業 | 自主事業 | 自由   | 完    | 完    | 小学生水泳教室 |           |      | 自主事業 | 自主事業 | 自由 | 完    | 完    |           | 17:30 |       |  |  |  |  |     |       |
| 18:30  | 自由        | 完 | 自主事業 |      |   | 自主事業 | 自主事業 | 自由        | 完 | 完    | 自主事業    |   |      | 自主事業 | 自主事業      | 自由 | 完    | 完 | 自主事業    |      |      | 自主事業      | 自主事業 | 自由   | 完 | 完 | 自主事業    | 自主事業 | 自由        | 完    | 完    | 自主事業 | 自主事業 | 自由   | 完       | 完         | 自主事業 | 自主事業 | 自由   | 完  | 完    |      | 18:30     |       |       |  |  |  |  |     |       |
| 19:30  | 自由        | 完 | 自主事業 |      |   | 自主事業 | 自主事業 | 自由        | 完 | 完    | 自主事業    |   |      | 自主事業 | 自主事業      | 自由 | 完    | 完 | 自主事業    |      |      | 自主事業      | 自主事業 | 自由   | 完 | 完 | 自主事業    | 自主事業 | 自由        | 完    | 完    | 自主事業 | 自主事業 | 自由   | 完       | 完         | 自主事業 | 自主事業 | 自由   | 完  | 完    |      | 19:30     |       |       |  |  |  |  |     |       |
| 20:30  | 自由        | 完 | 自主事業 |      |   | 自主事業 | 自主事業 | 自由        | 完 | 完    | 自主事業    |   |      | 自主事業 | 自主事業      | 自由 | 完    | 完 | 自主事業    |      |      | 自主事業      | 自主事業 | 自由   | 完 | 完 | 自主事業    | 自主事業 | 自由        | 完    | 完    | 自主事業 | 自主事業 | 自由   | 完       | 完         | 自主事業 | 自主事業 | 自由   | 完  | 完    |      | 20:30     |       |       |  |  |  |  |     |       |
| 21:30  | 自由        | 完 | 片    | ↑    | ↑ | 自主事業 | 自主事業 | 自由        | 完 | 完    | 自主事業    |   |      | 自主事業 | 自主事業      | 自由 | 完    | 完 | 自主事業    |      |      | 自主事業      | 自主事業 | 自由   | 完 | 完 | 自主事業    | 自主事業 | 自由        | 完    | 完    | 自主事業 | 自主事業 | 自由   | 完       | 完         | 自主事業 | 自主事業 | 自由   | 完  | 完    |      | 21:30     |       |       |  |  |  |  |     |       |
| 22:30  | 自由        | 完 | 片    | ↑    | ↑ | 自主事業 | 自主事業 | 自由        | 完 | 完    | 自主事業    |   |      | 自主事業 | 自主事業      | 自由 | 完    | 完 | 自主事業    |      |      | 自主事業      | 自主事業 | 自由   | 完 | 完 | 自主事業    | 自主事業 | 自由        | 完    | 完    | 自主事業 | 自主事業 | 自由   | 完       | 完         | 自主事業 | 自主事業 | 自由   | 完  | 完    |      | 22:30     |       |       |  |  |  |  |     |       |

※ 視覚障害バラス水泳アスリート支援による一部規制があります

※ 視覚障害バラス水泳アスリート支援による一部規制

※ 視覚障害者水泳アスリート支援による一部規制があります

※ 視覚障害者水泳アスリート支援による一部規制

\* 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。)

# 2025年 文京スポーツセンター 5月19日(月)～25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 10:00～11:30 / 18:30～20:00

毎週土曜日 10:00～11:30 / 16:00～17:30 / 18:30～20:00

※（実施レーンは監視員にお尋ねください。）

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                       | 19<br>( 月 ) |   |      |   |   |   |      | 20<br>( 火 ) |   |      |         |   |   |      | 21<br>( 水 ) |   |      |   |   |   |      | 22<br>( 木 ) |   |      |         |   |      |      | 23<br>( 金 ) |   |      |         |   |      |      | 24<br>( 土 ) |   |   |   |    |      |      | 25<br>( 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    | レーン         |                         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9:30                         | 自由          |   |      |   |   |   | 自由   | 自由          |   |      |         |   |   | 自由   | 自由          |   |      |   |   |   | 自由   | 自由          |   |      |         |   |      | 自由   | 自由          |   |      |         |   |      | 自由   | 自由          |   |   |   |    | 自由   | 自由   | 9:30        |                         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10:30                        |             | 完 |      |   |   |   | 自由   |             | 完 |      |         |   |   | 自由   |             | 完 |      |   |   |   | 自由   |             | 完 |      |         |   |      | 自由   |             | 完 |      |         |   |      | 自由   |             | 完 |   |   |    | 自由   |      | 自由          | 10:30                   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:30                        |             |   | 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   |             |   |   |   | 自由 |      | 自由   | 11:30       |                         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:30                        | 遊           | 完 |      |   |   |   | 自主事業 | 遊           | 完 |      |         |   |   | 自主事業 | 遊           | 完 |      |   |   |   | 自主事業 | 遊           | 完 |      |         |   | 自主事業 | 遊    | 完           |   |      |         |   | 自主事業 | 遊    | 完           |   |   |   |    | 自主事業 | 遊    | 12:30       |                         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13:30                        |             |   |      |   |   |   | 自主事業 |             |   |      |         |   |   | 自主事業 |             |   |      |   |   |   | 自主事業 |             |   |      |         |   |      | 自主事業 |             |   |      |         |   |      |      |             |   |   |   |    |      |      | 自主事業        |                         | 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                        |             |   |      |   |   |   |      |             |   |      |         |   |   |      |             |   |      |   |   |   |      |             |   |      |         |   |      |      |             |   |      |         |   |      |      |             |   |   |   |    |      |      |             | 15:45                   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16:30                        |             |   | 自主事業 |   |   |   | 自主事業 | 自由          | 完 | 完    |         |   |   | 自主事業 | 電位児<br>水泳教室 |   |      |   |   |   | 自主事業 | 自由          | 完 | 完    |         |   |      | 自主事業 | 自由          | 完 | 完    |         |   |      |      |             |   |   |   |    |      |      |             | 16:30                   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17:30                        |             |   | 自主事業 |   |   |   | 自主事業 | 自由          | 完 |      | 小学生水泳教室 |   |   | 自主事業 |             |   |      |   |   |   | 自主事業 | 自由          | 完 |      | 小学生水泳教室 |   |      | 自主事業 | 自由          | 完 |      | 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   | 自由   | 18:30       |                         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19:30                        |             | 完 |      |   |   |   | 自主事業 |             | 完 | ※    |         |   |   | 自主事業 |             | 完 |      |   |   |   | 自主事業 |             | 完 |      |         |   |      | 自主事業 |             | 完 |      |         |   |      | 自主事業 |             | 完 |   |   |    |      | 自主事業 |             | 19:30                   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 20:30                        | 自由          |   |      |   |   |   | 遊    | 自由          |   |      |         |   |   | 遊    | 自由          |   |      |   |   |   | 遊    | 自由          |   |      |         |   |      | 遊    | 自由          |   |      |         |   |      | 遊    | 自由          |   |   |   |    | 遊    | 自由   | 20:30       |                         |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 21:30                        |             |   |      |   |   |   | 遊    |             | 完 |      |         |   |   | 遊    |             | 完 |      |   |   |   | 遊    |             | 完 |      |         |   |      | 遊    |             | 完 |      |         |   |      | 遊    |             | 完 |   |   |    |      | 遊    |             | 21:30                   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 22:30                        |             |   |      |   |   |   | 遊    |             |   |      |         |   |   | 遊    |             |   |      |   |   |   | 遊    |             |   |      |         |   |      | 遊    |             |   |      |         |   |      |      |             |   |   |   |    |      | 遊    |             | 22:30                   |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ※ 視覚障害バ水泳アスリート支援による一部規制があります |             |   |      |   |   |   |      |             |   |      |         |   |   |      |             |   |      |   |   |   |      |             |   |      |         |   |      |      |             |   |      |         |   |      |      |             |   |   |   |    |      |      |             | ※ 視覚障害バ水泳アスリート支援による一部規制 |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

※ 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

※ 視覚障害バレー水泳アスリート支援による一部規制

\* 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。)

# 2025年 文京スポーツセンター 5月26日(月)～31日(土)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 10:00～11:30 / 18:30～20:00  
毎週土曜日 10:00～11:30 / 16:00～17:30 / 18:30～20:00

※(実施レーンは監視員にお尋ねください。)

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 | 26<br>( 月 ) |   |   |   |      |   |      | 27<br>( 火 ) |   |   |         |      |      |      | 28<br>( 水 ) |   |   |   |      |   |      | 29<br>( 木 ) |    |   |   |   |   |   | 30<br>( 金 ) |    |   |   |   |   |   | 31<br>( 土 ) |  |  |  |  |  |     |       |       |       |
|--------|-------------|---|---|---|------|---|------|-------------|---|---|---------|------|------|------|-------------|---|---|---|------|---|------|-------------|----|---|---|---|---|---|-------------|----|---|---|---|---|---|-------------|--|--|--|--|--|-----|-------|-------|-------|
| 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 |             |  |  |  |  |  | レーン |       |       |       |
| 9:30   | 自由          |   | 完 |   | 片    | ↑ | 自由   | 自由          |   | 完 |         | 片    | ↑    | 自由   |             |   |   |   | 片    | ↑ | 自由   |             | 自由 |   | 完 |   | 片 | ↑ | 自由          |    |   |   |   |   |   |             |  |  |  |  |  |     | 9:30  |       |       |
| 10:30  |             |   |   |   | 自主事業 | ↓ | 自由   |             |   |   |         | 自主事業 | ↓    | 自由   |             |   |   |   | 自主事業 | ↓ | 自由   |             |    |   |   | 完 |   | 片 | ↑           | 自由 |   |   |   |   |   |             |  |  |  |  |  |     |       | 10:30 |       |
| 11:30  |             |   |   |   | 自主事業 |   | 自由   |             |   |   |         | 片    | ↑    | 自主事業 |             |   |   |   | 自主事業 |   | 自由   |             |    |   |   | 完 |   | 片 | ↑           | 自由 |   |   |   |   |   |             |  |  |  |  |  |     |       | 11:30 |       |
| 12:30  | 遊           |   | 完 |   | 片    | ↑ | 自主事業 | 遊           |   | 完 |         | 片    | ↑    | 自主事業 |             |   |   |   | 片    | ↑ | 自主事業 |             | 遊  |   | 完 |   | 片 | ↑ | 自由          |    |   |   |   |   |   |             |  |  |  |  |  |     | 12:30 |       |       |
| 13:30  |             |   |   |   | 自主事業 | ↓ |      | 遊           |   | 完 |         | 片    | ↑    |      |             |   |   |   | 自主事業 | ↓ | 遊    |             |    |   |   | 完 |   | 片 | ↑           | 自由 |   |   |   |   |   |             |  |  |  |  |  |     |       | 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 |   |      | 自由          | 完 | 完 |         | 自主事業 |      |      |             |   |   |   | 自主事業 |   |      |             |    |   |   | 完 |   | 片 | ↑           | 自由 |   |   |   |   |   |             |  |  |  |  |  |     |       | 16:30 |       |
| 17:30  |             |   |   |   | 自主事業 |   |      | 自由          | 完 |   | 小学生水泳教室 |      |      |      |             |   |   |   | 自主事業 |   |      |             |    |   |   | 完 |   | 片 | ↑           | 自由 |   |   |   |   |   |             |  |  |  |  |  |     |       | 17:30 |       |
| 18:30  | 自由          |   | 完 |   |      |   | 自由   |             |   |   |         |      | 自由   |      | 自由          |   |   |   | 自主事業 |   | 自由   |             |    |   |   | 完 |   | 片 | ↑           | 自由 |   |   |   |   |   |             |  |  |  |  |  |     |       | 18:30 |       |
| 19:30  |             |   | 完 |   | 自主事業 |   | 自由   |             |   | 完 |         | ※    | 自主事業 |      | 自由          |   |   |   | 自主事業 |   | 自由   |             |    |   |   | 完 |   | 片 | ↑           | 自由 |   |   |   |   |   |             |  |  |  |  |  |     |       |       | 19:30 |
| 20:30  | 自由          |   | 完 |   |      |   | 自由   |             |   | 完 |         |      | 完    |      | 自由          |   |   |   | 自主事業 |   | 自由   |             |    |   |   | 完 |   | 片 | ↑           | 自由 |   |   |   |   |   |             |  |  |  |  |  |     |       | 20:30 |       |
| 21:30  |             |   | 完 |   | 片    | ↑ | 自由   |             |   | 完 |         | 片    | ↑    | 自由   |             |   |   |   | 片    | ↑ | 自由   |             |    |   |   | 完 |   | 片 | ↑           | 自由 |   |   |   |   |   |             |  |  |  |  |  |     |       | 21:30 |       |
| 22:30  |             |   |   |   | 片    | ↑ |      |             |   |   |         | 片    | ↑    |      |             |   |   |   | 片    | ↑ |      |             |    |   |   | 完 |   | 片 | ↑           |    |   |   |   |   |   |             |  |  |  |  |  |     |       |       | 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

※ 視覚障害バレー水泳アスリート支援による一部規制

\* 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。

\* レッス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。)