

2026年 文京スポーツセンター 10月1日(木)～4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

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 (木)								2 (金)								3 (土)								4 (日)																
レーン																																																	レーン
9:30																																																	9:30
10:30																																																	10:30
11:30																																																	11:30
12:30																																																	12:30
13:30																																																	13:30
15:45																																																	15:45
16:30																																																	16:30
17:30																																																	17:30
18:30																																																	18:30
19:30																																																	19:30
20:30																																																	20:30
21:30																																																	21:30
22:30																																																	22:30

大プール照明工事の為
休場

大プール照明工事の為
休場

* 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。)

2026年 文京スポーツセンター 10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

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 (月)								6 (火)								7 (水)								8 (木)								9 (金)								10 (土)								11 (日)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	レーン								レーン								レーン								レーン								レーン								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	レーン																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
9:30	大プール照明工事の為 休場								自由	完	片	↑	自由	自由遊泳	自由遊泳	完	片	↑	自由	自由遊泳	自由	完	片	↑	自由	自由遊泳	自由	完	片	↑	自由	自由遊泳	自由	完	片	↑	自由	自由遊泳	自由	完	片	↑	自由	自由遊泳	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	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	自主事業	自主事業	自主事業</

* 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。)

2026年 文京スポーツセンター 10月12日(月・祝)～18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

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 (月・祝)							13 (火)							14 (水)							15 (木)							16 (金)							17 (土)							18 (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		完		片道↑		自由	自由		完		片道↑		自由	自由		完		片道↑		自由	自由		完		片道↑		自由	自由		完		片道↑		自由	自由		完		片道↑		自由	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				自主事業		自由			自主事業		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				自主事業		自由			自主事業		自由	11:30				
12:30	遊泳		完		片道↓	↑片道	自由	遊泳		完		片道↓	↑片道	自由	遊泳		完		片道↓	↑片道	自由	遊泳		完		片道↓	↑片道	自由	遊泳		完		片道↓	↑片道	自由	遊泳		完		片道↓	↑片道	自由	遊泳	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	16:30						
17:30					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	17:30						
18:30	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由	18:30						
19:30	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由	19:30						
20:30	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由	20:30						
21:30	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由	21:30						
22:30	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	自由		完		片道	↑片道	自由	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。)

2026年 文京スポーツセンター 10月19日(月)～25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

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 (月)							20 (火)							21 (水)							22 (木)							23 (金)							24 (土)							25 (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	レーン													
9:30		自由			完		片道↑	自由						自由						片道↑	自由							自由										9:30												
10:30					完		片道↓	自由						自由						片道↓	自由							自由										10:30												
11:30							自主事業	自由						自由							自主事業	自由						自由										11:30												
12:30		遊			完		片道↓	自主事業	遊					自主事業	遊					片道↓	自主事業	遊						自主事業	遊									12:30												
13:30							片道↓	自主事業						自主事業						片道↓	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																
15:45																																							15:45											
16:30					完		自主事業		自由					自主事業							自主事業							自主事業										16:30												
17:30					完		自主事業		自由					自主事業							自主事業							自主事業										17:30												
18:30		自由			完		自主事業	自由						自由							自由							自由											18:30											
19:30					完		自主事業		自由					自主事業							自主事業							自主事業										19:30												
20:30		自由			完		片道↑	自由						自由							自主事業							自主事業										20:30												
21:30					完		片道↓	自由						自主事業							自主事業							自主事業										21:30												
22:30								自由						自由							自由							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。)

2026年 文京スポーツセンター 10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

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 (月)							27 (火)							28 (水)							29 (木)							30 (金)							31 (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		自由		完		片	↑	自由		自由		完		片	↑	自由		自由		完		片	↑	自由		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													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													11:30	
12:30		遊		完		片	↑	自主事業		遊		完		片	↑	自主事業		遊		完		片	↑	自主事業		遊		完		片	↑	自主事業		遊		完		片	↑	自主事業		遊		12:30	
13:30						片	↑	自主事業					片	↑	自主事業					片	↑	自主事業						片	↑	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																
15:45																																												15:45	
16:30					自主事業			自由				自主事業			自由					自主事業			自由					自主事業			自由													16:30	
17:30					自主事業			自由				自主事業			自由					自主事業			自由					自主事業			自由													17:30	
18:30	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		18:30	
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		19:30	
20:30					片	↑	遊					片	↑	遊						片	↑	遊						片	↑	遊													20:30		
21:30					片	↑	遊					片	↑	遊						片	↑	遊						片	↑	遊													21:30		
22:30																																												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。)