

【夏季期間：7月22日(火)～8月31日(月)】

※毎時55分～00分は5分休憩になります。
(18時まで)

レーンのご案内

POOL PROGRAM

月曜日 MON

	1 レーン	2 レーン	3 レーン	4 レーン	5 レーン
	フリー	フリー	片道	片道	ウォーキング 専用
9:00	9:00~10:55		9:00~10:55		9:00~22:20
10:00	フリーレーン		片道レーン		ウォーキング レーン
11:00					
12:00	11:00-11:30 スタッフ／15名 【ジムスティックアクア】		10:55~11:45 フリー	10:55~11:45 遊泳	
13:00	11:45~13:25 フリーレーン		11:45~22:20		
14:00	13:30-14:30 宮下／10名 泳法教室 中級	13:25~15:45 フリー			
15:00	14:45-15:45 宮下／10名 泳法教室 上級				
16:00	15:45~18:00				
17:00	フリーレーン		片道レーン		
18:00	18:00~22:20		18:00~22:20		
19:00	フリー				
20:00	20:00-20:30 和島/10人 はじめて水泳	往復			
21:00	20:45-21:45 有料教室 泳法教室 ビギナー 和島／15名				
22:00	21:45~22:20 フリー				
23:00					

※状況に応じて、レーンの利用
変更する場合がございます
詳しい情報は、電話またはフ
でお問い合わせください

※状況に応じて、レーンの利用方法を変更する場合がございます。
詳しい情報は、電話またはフロントにてお問い合わせください。

【夏季期間：7月22日(火)～8月31日(月)】

※毎時55分～00分は5分休憩になります。
(18時まで)

レーンのご案内

POOL PROGRAM

火曜日 TUE

	1レーン フリー	2レーン フリー	3レーン 片道	4レーン 片道	5レーン ウォーキング専用
9:00	9:00～18:00		9:00～22:20		9:00～22:20
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					
14:00	フリーレーン				ウォーキングレーン
15:00					
16:00			片道レーン		
17:00					
18:00	18:00～20:40	18:00～22:20			
19:00	フリー				
20:00		往復			
21:00	20:45-21:45 有料教室 泳法教室 フォーミング 宮下/10名		※状況に応じて、レーンの利用方法を変更する場合がございます。 詳しい情報は、電話またはフロントにてお問い合わせください。		
22:00	21:45～22:20 フリー				
23:00					

【夏季期間：7月22日(火)～8月31日(月)】

※毎時55分～00分は5分休憩になります。
(18時まで)

レーンのご案内

POOL PROGRAM

水曜日 WED

	1 レーン	2 レーン	3 レーン	4 レーン	5 レーン
	フリー	フリー	片道	片道	ウォーキング 専用
9:00	9:00～10:25		9:00～10:25		9:00～22:20
10:00	フリーレーン		片道レーン		
11:00	10:30-11:00 Asahi／34名 【ウォーク & ジョグ】		10:25～11:40	10:25～11:40	
	11:10-11:40 Asahi／34名 【アクアエクササイズ】		フリー	遊泳	
12:00	11:40～12:55		11:40～12:55		
	フリーレーン		片道レーン		
13:00	13:00-13:30 鈴木／34名 【ウォーク & ジョグ】		12:55～14:10	12:55～14:10	ウォー キン グ レ ー ン
14:00	13:40-14:10 鈴木／34名 【アクアエクササイズ】		フリー	遊泳	
15:00	14:10～18:00		14:10～22:20		
16:00					
17:00					
18:00					
	18:00～20:40	18:00～22:20	片道レーン		
19:00					
20:00	フリー	往復			
21:00	20:45-22:00 有料教室		※状況に応じて、レーンの利用 変更する場合がございます。 詳しい情報は、電話またはフ にてお問い合わせください。		
	泳法教室 インターバル 宮下／10名				
22:00	21:45～22:20 フリー				
23:00					

【夏季期間：7月22日(火)～8月31日(月)】

※毎時55分～00分は5分休憩になります。
(18時まで)

レーンのご案内

POOL PROGRAM

木曜日 THU

	1 レーン	2 レーン	3 レーン	4 レーン	5 レーン
	フリー	フリー	片道	片道	ウォーキング 専用
9:00	9:00～18:00		9:00～22:20		9:00～22:20
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					ウォーキング レーン
14:00	フリーレーン				
15:00					
16:00			片道レーン		
17:00					
18:00					
	18:00～20:40	18:00～22:20			
19:00	フリー	往復			
20:00					
21:00	20:45-22:15 有料教室				
22:00	泳法教室 マスターズ 田中／10名		※状況に応じて、レーンの利用 変更する場合がございます。 詳しい情報は、電話またはフ でお問い合わせください。		
23:00					

※状況に応じて、レーンの利用方法を変更する場合がございます。
詳しい情報は、電話またはフロントにてお問い合わせください。

【夏季期間：7月22日(火)～8月31日(月)】

※毎時55分～00分は5分休憩になります。
(18時まで)

レーンのご案内

POOL PROGRAM

金曜日 FRI

	1 レーン	2 レーン	3 レーン	4 レーン	5 レーン
	フリー	フリー	片道	片道	ウォーキング 専用
9:00	9:00～10:55		9:00～12:25		9:00～22:20
10:00	フリーレーン		片道レーン		ウォーキング レーン
11:00					
12:00	11:00-12:00 宮下／10名 泳法教室 初級	10:55～12:00 フリー			
	12:00～12:25 フリー				
13:00	12:30-13:00 大貫／34名 【姿勢改善アクア】		12:25～13:40	12:25～13:40	
14:00	13:10-13:40 大貫／34名 【アクアエクササイズ】		フリー	遊泳	
15:00	13:40～18:00		13:40～22:20		
16:00	フリーレーン		片道レーン		
17:00					
18:00					
19:00	18:00～20:40	18:00～22:20	※状況に応じて、レーンの利用方法 変更する場合がございます。 詳しい情報は、電話またはフ にてお問い合わせください。		
20:00	フリー	往復			
21:00	20:45-21:45 有料教室 泳法教室 ステップアップ 三浦／10名				
22:00	21:45～22:20 フリー				
23:00					

【夏季期間：7月22日(火)～8月31日(月)】

※毎時55分～00分は5分休憩になります。
(18時まで)

レーンのご案内

POOL PROGRAM

土曜日 SAT

	1 レーン	2 レーン	3 レーン	4 レーン	5 レーン
	フリー	フリー	片道	片道	ウォーキング 専用
9:00	9:00~10:55		9:00~10:55		9:00~20:20
10:00	フリーレーン		片道レーン		
11:00	11:00-11:45 砂川／34名 【アクアエクササイズ】		10:55~11:45 フリー	10:55~11:45 遊泳	
12:00	11:45~18:00		11:45~20:20		
13:00					ウォーキング レーン
14:00					
15:00	フリーレーン				
16:00			片道レーン		
17:00					
18:00					
19:00	18:00~20:20 フリー	18:00~20:20 往復			
20:00					
21:00	※状況に応じて、レーンの利用 変更する場合がございます。 詳しい情報は、電話またはフロ アにてお問い合わせください。				
22:00					
23:00					

【夏季期間：7月22日(火)～8月31日(月)】

※毎時55分～00分は5分休憩になります。
(18時まで)

レーンのご案内

POOL PROGRAM

日曜日 SUN

	1 レーン	2 レーン	3 レーン	4 レーン	5 レーン
	フリー	フリー	片道	片道	ウォーキング 専用
9:00	9:00～18:00		9:00～20:20		9:00～20:20
10:00					
11:00					
12:00					
13:00					ウォーキング レーン
14:00	フリーレーン				
15:00					
16:00			片道レーン		
17:00					
18:00					
	18:00～20:20	18:00～20:20			
19:00	フリー	往復			
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

※状況に応じて、レーンの利用
変更する場合がございます
詳しい情報は、電話またはフ
でお問い合わせください

※状況に応じて、レーンの利用方法を変更する場合がございます。
詳しい情報は、電話またはフロントにてお問い合わせください。

プールプログラム

★プールでエクササイズ！水中運動プログラムはこれ！

プログラム名	時間	内 容	レベル
ウォーク＆ジョグ	30分	水の特性を生かして、水中で歩いたり、身体を動かすクラス。	★
姿勢改善アクア	30分	姿勢を保つための筋肉を活性化させ、姿勢の改善を目指すエクササイズクラス。	★★
アクアエクササイズ	30/45分	リズムに合わせたシンプルな動作で体をしっかり動かすクラス。	★★

★泳ぎを習得したい方はこれ！

プログラム名	時間	内 容
水泳教室 はじめて水泳	30分	全く泳げない方やこれから水泳を始めたい方を対象とするクラス。
水泳教室 初級	60分	クロール・背泳ぎの習得を目指すクラス。
水泳教室 中級	60分	平泳ぎ・バタフライの習得を目指すクラス。
水泳教室 上級	60分	4泳法を習得し、さらに綺麗に長く泳ぐことを目指すクラス。

プール有料プログラム

★成人水泳教室

プログラム名	時間	内 容	曜日
水泳教室 ビギナー	60分	4泳法習得者が、泳ぎのフォームスキル向上を目的とするクラス。	月
水泳教室 フォーミング	60分	4泳法習得者が、さらなる泳力アップを目的に泳ぎ込みを行うクラス。	火
水泳教室 インターバル	75分	4泳法習得者が、競技会参加を目的とするクラス。	水
水泳教室 マスターズ	90分	4泳法取得者が、競技会参加を目的とするクラス。	木
水泳教室 ステップアップ	60分	フォーム練習とインターバル練習をするクラス。	金

【プールプログラム参加について】

- プール利用料が必要です。
- プログラム参加は16歳以上とさせていただきます。
- 必ず水着・スイムキャップを着用のうえ、ご参加ください。
(お化粧を落とし、アクセサリ類も外してください。)
- プールプログラムは定員制（プログラム枠外右上に表記）です。
開始30分前より1階総合受付にて配布開始いたします。定員に達した場合は抽選となります。
抽選方法につきましては、スタッフまでお尋ねください。
- 受付後、プログラム開始時間までにプログラム実施コースにお集まりください。
安全管理上、開始後の途中入退場はご遠慮ください。
- 都合によりインストラクターの代行やプログラム変更が生じる場合がございます。ご了承ください。

【プール有料プログラム参加について】

- 各スクールプログラム受講料に各施設利用料は含まれております。
- 参加には、別途申込みが必要となります。フロントにてお問い合わせください。
- 各スクールプログラム詳細につきましては、別紙有料スクールご案内をご参照いただくか、スタッフまでお尋ねください。

※祝日の場合は、該当曜日プログラムのみ実施いたします。

(スイミングスクール・有料プログラムはお休みです。)

※その他、ご不明な点はお気軽にスタッフまでお問い合わせください。

板橋区立 植村記念加賀スポーツセンター

〒173-0003 東京都板橋区加賀1-10-5【TEL: 03-3579-2626】

休館日：毎月第3月曜日（祝日の場合は翌平日）・年末年始

＜営業時間＞

●平日 09:00～23:00 ●土・日・祝 09:00～21:00

◇プールは

●平日 10:00～22:20 ●土・日・祝 10:00～20:20



植村記念

加賀スポーツセンター