

**営業時間 : 9時～22時** 最終券売時刻 : 21時30分 最終遊泳時刻 : 21時45分



※空欄のコースは、すべて個人利用です。

※5・6コースは浅いコース

**表の見方**

<span style="background-color: #f96; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> 団体利用	<span style="background-color: #90ee90; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> 自主事業	<span style="background-color: #ffff00; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> S1. 2. 3. 4 (ショートプログラム)	<span style="background-color: #add8e6; border: 1px solid black; padding: 2px;"> </span> ウォーキングコース
--	---	--	--

※5・6コースは浅いコースです。空欄のところは個人利用です。

**温水プール利用案内**

**利用時間** (実施日程は左記参照)

◎一般開放営業時間: 9時～22時

(最終券売時刻は21時30分、最終遊泳時刻は21時45分)

◎休憩時間: 2時間ごと50分～00分

**料金** (2時間まで)

大人	400円	小人 (中学生まで)	100円
----	------	------------	------

※個人利用される方で、身体障害者手帳、精神障害者福祉手帳、愛の手帳、生活保護受給者証をお持ちの方などは、利用料が免除となります。(西東京市、小平市、東村山市、東久留米市、清瀬市の市民ではない方は、2分の1が減額となります。)

◎発券時に利用券に利用時間が記載されます。

◎上記時間には休憩時間が含まれております。

◎ご利用時間を超過した場合は、追加料金(1時間単位精算)をお支払いください。

**休館日**

※ 4/2(火)が休館日となります。

**ショートプログラム**

◎施設利用料のみでご参加いただけるプログラムです。教室当日に直接プール受付までお越しください。ただし先着順のため定員に達し次第、参加をお断りする場合がございます。予めご了承ください。

**S1 ワンポイントレッスン**  
4種類の基礎を色々な角度から指導します。初心者大歓迎!!  
定員15名 毎週水曜日 13:00～13:30/13:30～14:00

**S2 腰痛膝痛予防**  
水の特性を利用して、効率よく水中運動を行い、腰痛、膝痛を予防しましょう。  
定員15名 毎週木曜日 9:30～10:00

**S3 アクアサーキット**  
水の特性を利用して、効率よく筋力トレーニングをしましょう。  
定員10名 毎週日曜日 9:30～10:00

**S4 ウォーキング**  
水の特性を活かしリラックスしながら水中で基本的な歩き方を行うクラス。  
定員15名 毎週火曜日 13:00～13:30

月	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	1コース			団体貸切		団体貸切				団体貸切			
2	2コース												
3	3コース												
4	4コース												
5	5コース	アクア	ビギナー	ウォーキング		ウォーク&トレーニング				種目別			
6	6コース												
7	1コース	休館日											
8	2コース	休館日											
9	3コース	休館日											
10	4コース	休館日											
11	5コース	休館日											
12	6コース	休館日											
13	1コース												
14	2コース												
15	3コース												
16	4コース												
17	5コース	アクア	アクアシルバー		S1 S1	ビギナー	子どもプール教室						
18	6コース												
19	1コース												団体貸切
20	2コース												
21	3コース												
22	4コース												
23	5コース												
24	6コース												
25	1コース												
26	2コース												
27	3コース												
28	4コース												
29	5コース												
30	6コース												
31	1コース												
32	2コース												
33	3コース												
34	4コース												
35	5コース												
36	6コース												

月	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16	1コース												
17	2コース												
18	3コース												
19	4コース												
20	5コース												
21	6コース												
22	1コース												
23	2コース												
24	3コース												
25	4コース												
26	5コース												
27	6コース												
28	1コース												
29	2コース												
30	3コース												
31	4コース												
32	5コース												
33	6コース												
34	1コース												
35	2コース												
36	3コース												
37	4コース												
38	5コース												
39	6コース												
40	1コース												
41	2コース												
42	3コース												
43	4コース												
44	5コース												
45	6コース												

★6コース(水深1.0m)をウォーキング専用コースとして開放いたします!★

毎週 月曜日・火曜日・木曜日・金曜日  
12時～14時(祝日・夏季を除く)

※レッスン・イベント等の実施により開放時間が変更になる場合がございます。上記日程表をご確認ください。

**<レンタル品について>**

スイミングキャップ等のレンタルは行っておりません。  
1階の受付でゴーグル・スイミングキャップの販売をしております。  
ご利用の際は、スタッフまでお声掛け下さい。

5・6(浅い)コース水深について

平日:終日水深は1.0M  
土日祝日:9時～19時は水深0.8M  
19時以降は水深1.0M

【お問い合わせ】

西東京市スポーツセンター

TEL 042-425-0505

西東京市スポーツ・運動施設  
指定管理者 東京ドームスポーツ