

※5・6コースは浅いコース

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 (木)	1コース												
	2コース												
	3コース												
	4コース												
	5コース												
	6コース	S2			ウォーキング	フォーミング							
2 (金)	1コース												
	2コース												
	3コース												
	4コース												
	5コース												
	6コース				ウォーキング	ビギナー							
3 [土祝]	1コース												
	2コース												
	3コース												
	4コース												
	5コース												
	6コース												
4 [日祝]	1コース												
	2コース												
	3コース												
	4コース												
	5コース												
	6コース	S3											
5 [月祝]	1コース												
	2コース												
	3コース												
	4コース												
	5コース												
	6コース										子どもプール教室		
6 [火祝]	1コース												
	2コース												
	3コース												
	4コース												
	5コース												
	6コース					S4							
7 (水)	1コース	休館日											
	2コース	休館日											
	3コース	休館日											
	4コース	休館日											
	5コース	休館日											
	6コース	休館日											
8 (木)	1コース		団体貸切										
	2コース		団体貸切										
	3コース												
	4コース												
	5コース												
	6コース	S2			ウォーキング	フォーミング		子どもプール教室					
9 (金)	1コース		団体貸切										
	2コース		団体貸切										
	3コース												
	4コース											子どもプール教室	
	5コース												
	6コース				ウォーキング	ビギナー		子どもプール教室					

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、スイミングキャップ・ゴーグル等を販売しております。
ご利用の際は、スタッフまでお声掛けください。

[illegible]

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

船のかり人務 西東京市スポーツセンター
TEL 042-425-0505
指定管理者
東京ドームグループ

表の見方

団体利用

自主事業

S1. 2. 3. 4
(ショートプログラム)

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)

◎一般開放營業時間: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

※ 5/7(水)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もございます。予めご了承ください。

S1 **ワンポイントレッスン**

4種目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学ぶ。
定員15名 毎週火曜日 13:00～13:30