＜　2025年　9月　プール利用のご案内　＞

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

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1（月）	1～6コース					団体貸切				団体貸切			
	5コース		アクア	ビギナー						種目別	子どもプール教室		
	6コース				ウォーキング	ウォーク&トレーニング							
2（火）	1～6コース	休館日											
3（水）	1～6コース										団体貸切		
	5コース		アクア	アクアシルバー			ビギナー	子どもプール教室					
	6コース					S1 S1							
4（木）	1～6コース		団体貸切										
	5コース					シルバー教室	フォーミング	子どもプール教室					
	6コース	S2			ウォーキング								
5（金）	1～6コース		団体貸切										
	5コース											子どもプール教室	
	6コース				ウォーキング		ビギナー	子どもプール教室					
6（土）	1～6コース								子どもプール教室				
7（日）	1～6コース												
	6コース	S3											
8（月）	1～6コース				団体貸切		団体貸切			団体貸切			
	5コース		アクア	ビギナー						種目別	子どもプール教室		
	6コース				ウォーキング	ウォーク&トレーニング							
9（火）	1～6コース												
	5コース				ウォーキング	S4	ウォーキング	ウォーキング教室	子どもプール教室				
	6コース											団体貸切	
10（水）	1～6コース												
	5コース		アクア	アクアシルバー			ビギナー	子どもプール教室					
	6コース					S1 S1							
11（木）	1～6コース		団体貸切										
	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					
12（金）	1～6コース		団体貸切										
	5コース											子どもプール教室	
	6コース				ウォーキング		ビギナー	子どもプール教室					
13（土）	1～6コース								子どもプール教室				
14（日）	1～6コース												
	6コース	S3											
15（月）	1～6コース												
	5コース		アクア	ビギナー						種目別			
	6コース					ウォーク&トレーニング							

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16（火）	1～6コース												
	5コース						ウォーキング教室	子どもプール教室					
	6コース				ウォーキング	S4 ウォーキング							
17（水）	1～6コース											団体貸切	
	5コース		アクア	アクアシルバー			ビギナー	子どもプール教室					
	6コース					S1 S1							
18（木）	1～6コース		団体貸切										
	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					
19（金）	1～6コース		団体貸切										
	5コース											子どもプール教室	
	6コース				ウォーキング		ビギナー	子どもプール教室					
20（土）	1～6コース												
	5コース							子どもプール教室					
21（日）	1～6コース												
	6コース	S3											
22（月）	1～6コース				団体貸切		団体貸切			団体貸切			
	5コース		アクア	ビギナー						種目別	子どもプール教室		
	6コース				ウォーキング	ウォーク&トレーニング							
23（火）	1～6コース												
	5コース						ウォーキング教室	子どもプール教室					
	6コース					S4						団体貸切	
24（水）	1～6コース												
	5コース		アクア	アクアシルバー			ビギナー	子どもプール教室					
	6コース					S1 S1							
25（木）	1～6コース		団体貸切										
	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					
26（金）	1～6コース		団体貸切										
	5コース											子どもプール教室	
	6コース				ウォーキング	シルバー教室	ビギナー	子どもプール教室					
27（土）	1～6コース												
	5コース							かわうそ水泳教室					
	6コース												
28（日）	1～6コース	西東京市水泳大会 ※15時30分より一般開放											
29（月）	1～6コース												
	5コース						ウォーキング教室	団体貸切		団体貸切			
	6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	子どもプール教室		
30（火）	1～6コース												
	5コース						ウォーキング教室						
	6コース				ウォーキング	S4 ウォーキング							

水泳大会準備
最終入場時刻17時30分
最終遊泳時刻17時45分
※18時までに地下2階からご退場お願いします。

★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。上記日程表でご確認ください。

＜スイミングキャップ等のレンタルについて＞

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、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。

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

【お問合わせ】
㈱ゆりえ舘
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

※　9/2（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UP!　定員15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