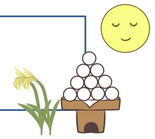
＜　2025年　10月　プール利用のご案内　＞

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（水）	1コース												団体貸切	
	2コース													
	3コース													
	4コース													
	5コース		アクア	アクアシルバー			ビギナー		※イベント					
	6コース					S1 S1								
2（木）	1コース		団体貸切											
	2コース													
	3コース													
	4コース													
	5コース						フォーミング		※イベント					
	6コース	S2			ウォーキング									
3（金）	1コース		団体貸切											
	2コース													
	3コース													
	4コース													
	5コース						ビギナー		※イベント					
	6コース				ウォーキング									
4（土）	1コース													
	2コース													
	3コース													
	4コース													
	5コース								子どもプール教室					
	6コース													
5（日）	1コース	イベント												
	2コース	＊14時より一般開放												
	3コース													
	4コース													
	5コース													
	6コース													
6（月）	1コース						団体貸切			団体貸切				
	2コース													
	3コース													
	4コース													
	5コース		アクア	ビギナー			ウォーク＆トレーニング				種目別	子どもプール教室		
	6コース				ウォーキング									
7（火）	1コース	休館日												
	2コース													
	3コース													
	4コース													
	5コース													
	6コース													
8（水）	1コース												団体貸切	
	2コース													
	3コース													
	4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								
9（木）	1コース		団体貸切											
	2コース													
	3コース													
	4コース													
	5コース						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									
10（金）	1コース		団体貸切											
	2コース													
	3コース												子どもプール教室	
	4コース													
	5コース						ビギナー	子どもプール教室						
	6コース				ウォーキング									
11（土）	1コース													
	2コース													
	3コース													
	4コース													
	5コース								子どもプール教室					
	6コース													
12（日）	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												
13（月）	1コース													
	2コース													
	3コース													
	4コース													
	5コース		アクア	ビギナー			ウォーク＆トレーニング				種目別			
	6コース													
14（火）	1コース													
	2コース													
	3コース													
	4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								
15（水）	1コース												団体貸切	
	2コース													
	3コース													
	4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								
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16（木）	1コース			団体貸切										
	2コース													
	3コース													
	4コース													
	5コース						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								
17（金）	1コース			団体貸切									団体貸切	
	2コース													
	3コース													
	4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								
18（土）	1コース													
	2コース													
	3コース													
	4コース													
	5コース								子どもプール教室					
	6コース													
19（日）	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												
20（月）	1コース								団体貸切		団体貸切			
	2コース													
	3コース													
	4コース													
	5コース		アクア	ビギナー			ウォーク＆トレーニング				種目別			
	6コース													
21（火）	1コース													
	2コース													
	3コース													
	4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								
22（水）	1コース												団体貸切	
	2コース													
	3コース													
	4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								
23（木）	1コース			団体貸切										
	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	子どもプール教室						
24（金）	1コース			団体貸切										
	2コース													
	3コース													
	4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（土）	1コース													
	2コース													
	3コース													
	4コース													
	5コース						かわうそ水泳教室		子どもプール教室					
	6コース													
26（日）	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												
27（月）	1コース								団体貸切		団体貸切			
	2コース													
	3コース													
	4コース													
	5コース		アクア	ビギナー			ウォーク＆トレーニング				種目別			
	6コース													
28（火）	1コース													
	2コース													
	3コース													
	4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								
29（水）	1コース													
	2コース													
	3コース													
	4コース													
	5コース		アクア	アクアシルバー			ビギナー							
	6コース					S1 S1								
30（木）	1コース			団体貸切										
	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							
31（金）	1コース												団体貸切	
	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							
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

★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販売について＞

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。

※イベント
10月1日～10月3日
5・6コース半分は
個人利用となります

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】
西東京市スポーツセンター（旭のかりん糖）
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

※　10/7（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