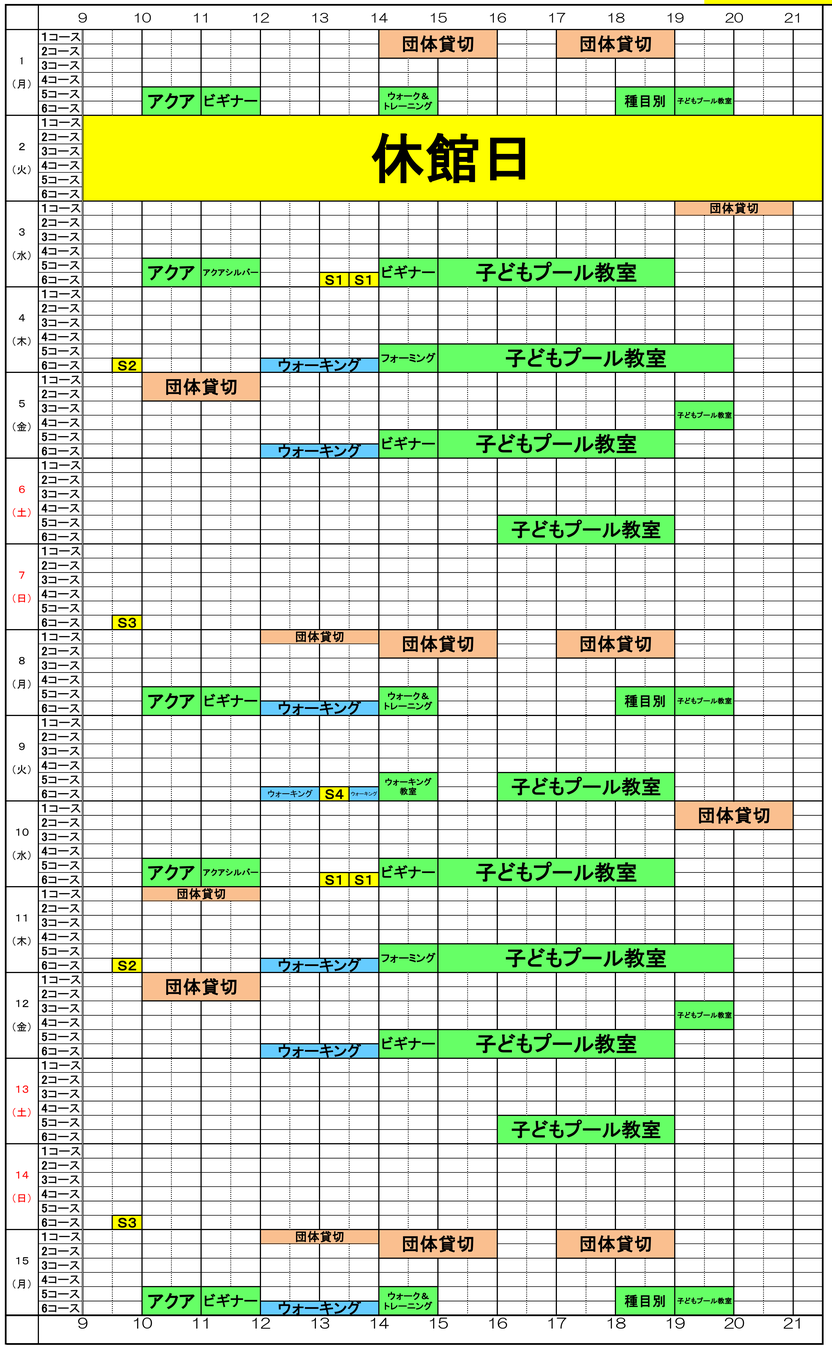
＜　2025年　12月　プール利用のご案内　＞

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



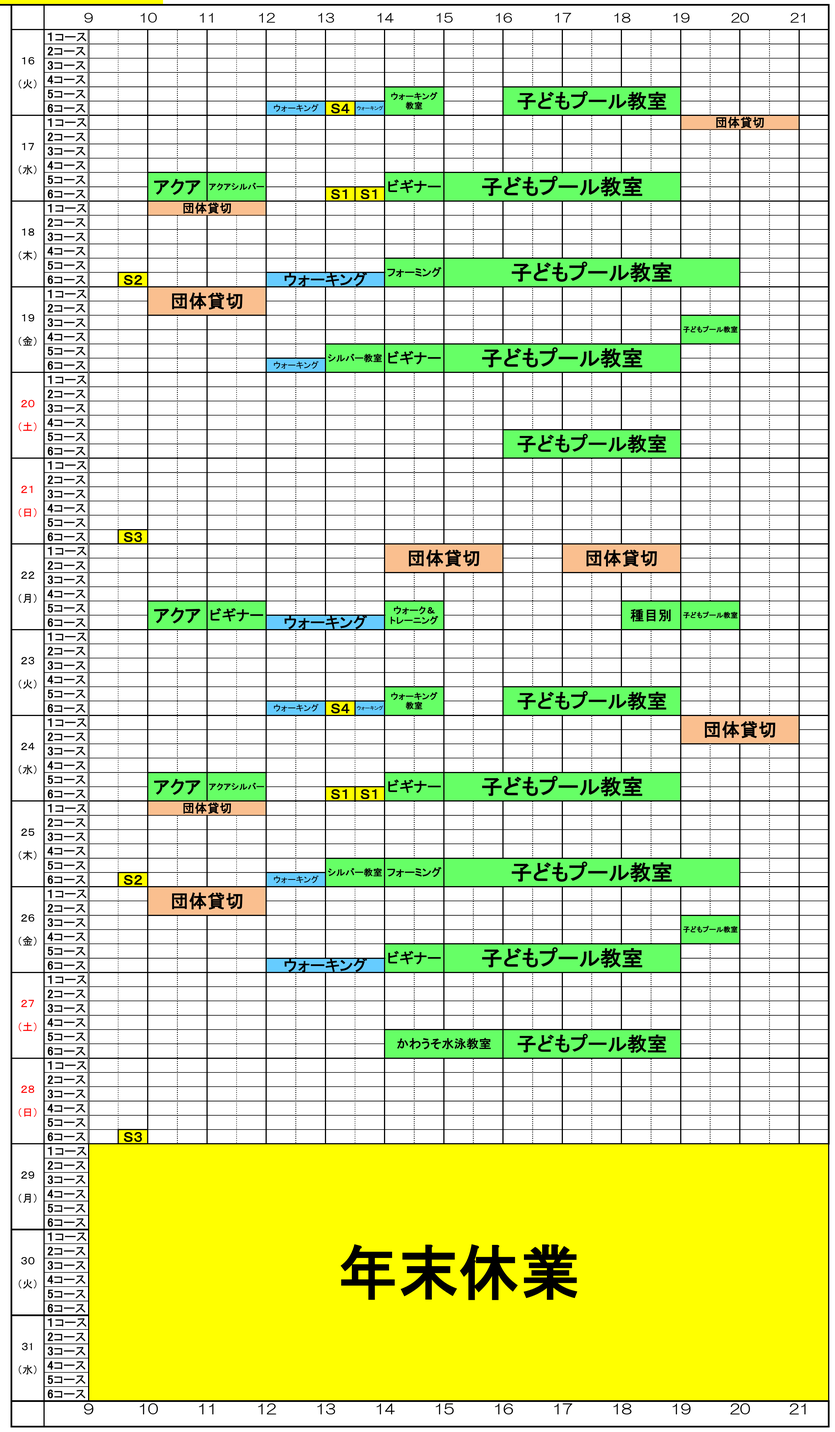
★6コース（水深1．0m）を<u>ウォーキング専用コース</u>として開放いたします！★

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。



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
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<u>時間ごと50分～00分</u>

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

※　12/2(火)が休館日となります。

※　年末年始休業 2025年12月29日(月)～2026年1月1日(木)

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