

# あきる野市民プール

## プール予定表（12月後半） 2024年12月9日現在

日	曜日	コース	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
16	月	1	水中健康 体操	エンジョイ 水中運動	4泳法 マスター	はじめてよう スイミング	アクアピクス		秋留台	ティニー タイニー	自由遊泳区域			
		2	往復コース				往復コース							
		3	往復コース							秋留台	往復コース			
		4	往復コース							往復				
		5	往復コース						自由遊泳区域					
		6	往復コース						自由遊泳区域					
17	火	1	自由遊泳区域						キッズ 火曜日	ジュニア 火曜日	自由遊泳区域			
		2	自由遊泳区域											
		3	往復コース											
		4	往復コース											
		5	自由遊泳区域											
		6	自由遊泳区域											
18	水	1	さくら会	自由遊泳区域				ティニー タイニー	キッズ 水曜日	ジュニア 水曜日	初心者 スイミング			
		2	往復コース											
		3	往復コース											
		4	往復コース											
		5	往復コース											
		6	往復コース											
19	木	1	すいすい 水泳	自由遊泳区域	さざんか		自由	秋留台	プレジール		自由			
		2	往復コース		往復コース		往復	往復	往復					
		3	往復コース						秋留台	往復コース				
		4	往復コース						往復	往復				
		5	往復コース						自由遊泳区域					
		6	往復コース						自由遊泳区域					
20	金	1	すいれん	自由	水中運動金曜	マーメイド	ジュニア 金曜日	自由	ウキ浮き エクササイズ					
		2	往復コース											
		3	往復コース											
		4	往復コース											
		5	往復コース											
		6	往復コース											
21	土	1	往復	ちびっこ 土曜日	キッズ 土曜日	ジュニア 土曜日	往復コース							
		2	往復コース											
		3	往復コース											
		4	自由	秋留台 往復	往復		自由遊泳区域							
		5	往復コース											
		6	優先	自由遊泳区域				障がい者・歩行者優先						
22	日	1	往復コース											
		2	往復コース											
		3	自由遊泳区域											
		4	自由遊泳区域											
		5	自由遊泳区域											
		6	自由遊泳区域						障がい者・歩行者優先コース					
23	月	1	自由遊泳区域	エンジョイ 水中運動	自由遊泳区域				秋留台	ティニー タイニー	自由遊泳区域			
		2	往復コース						往復					
		3	往復コース						秋留台	往復		往復コース		
		4	往復コース						往復	往復				
		5	往復コース						自由遊泳区域					
		6	往復コース						自由遊泳区域					

自由遊泳区域
往復コース
団体利用
教室

### 《エンジョイ水中運動》 毎週 月 曜日 11時～11時50分

楽しく体を動かして健康増進！体力・筋力維持向上のある水中運動を音楽に合わせて行います。 料金は施設利用料のみでご参加いただけます。



◇10月～3月までの営業時間は10時～20時までとなります。

あきる野市民プール  
 プール予定表（12月後半） 2024年12月2日現在

日	曜日	コース	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
24	火	1	休館日											
		2												
		3												
		4												
		5												
		6												
25	水	1	自由遊泳区域					秋留台	ティニー タイニー	自由遊泳区域				
		2						往復						
		3	往復コース						秋留台	往復コース				
		4							往復					
		5	自由遊泳区域											
		6												
26	木	1	秋留台			自由遊泳区域				プレジール		自由		
		2	往復コース											
		3	往復コース											
		4												
		5	自由遊泳区域											
		6												
27	金	1	自由遊泳区域			水中運動金曜			自由遊泳区域					
		2												
		3	往復コース											
		4												
		5	自由遊泳区域											
		6												
28	土	1	年末年始休館											
		2												
		3												
		4												
		5												
		6												
29	日	1	年末年始休館											
		2												
		3												
		4												
		5												
		6												
30	月	1	年末年始休館											
		2												
		3												
		4												
		5												
		6												
31	火	1	年末年始休館											
		2												
		3												
		4												
		5												
		6												

《ワンポイントアドバイス》 毎週 土 曜日 11時~11時50分

泳ぎの練習や、自身では気付きにくい泳ぎの修正などアドバイスいたします！  
 料金は施設利用料のみのためアドバイス料はかかりません。



◇団体予約状況により、予定が変更になる場合がございます。詳しくは事務所窓口までお問い合わせください。