## あきる野市民プール プール予定表(11月後半) 2025年11月1日現在

|        | 曜日                   | コース    | 10                                   | 11                   | 12                     | 13             | 14  | 15      | 16              | 17           | 18          | 19            | 20        |  |
|--------|----------------------|--------|--------------------------------------|----------------------|------------------------|----------------|---|---------|-----------------|--------------|-------------|---------------|-----------|--|
| 16     |                      | 1      | 往復コース                                |                      |                        |                |   |         |                 |              |             |               |           |  |
|        |                      | 2      |                                      |                      |                        |                |   |         |                 |              |             |               |           |  |
|        |                      | 4      | 自由遊泳区域                               |                      |                        |                |   |         |                 |              |             |               |           |  |
|        |                      | 5      |                                      |                      |                        |                |   |         |                 |              |             |               |           |  |
|        |                      | 6      | 障がい者・歩行者優先コース アクアビクス カー フィー カーサンド ロボ |                      |                        |                |   |         |                 |              |             |               |           |  |
| 17     | 月                    | 1      | 水中健康<br>体操                           | エンジョイ<br>水中運動        | 4泳法<br>マスター            | はじめよう<br>スイミング |   |         | 自由              | ティニー<br>タイニー | 自由遊         | 医泳区           | ∑域        |  |
|        |                      | 3      |                                      | ·<br>往復 <sup>-</sup> | コース                    |                | 「 往復コース └──────────────────────────────────── |         |                 |              |             |               |           |  |
|        |                      | 4      |                                      | 上 / 2 -              |                        |                |   |         |                 | 上    文       |             |               |           |  |
|        |                      | 5<br>6 |                                      |                      |                        |                | 自由遊   | 遊泳区域    |                 |              |             |               |           |  |
| 18     | 火                    | 1      |                                      |                      | 白山游                    | 泳区域            | キッズ ジュニア 自由遊泳区域                               |         |                 |              |             |               | 7 tot     |  |
|        |                      | 2      |                                      |                      |                        | .//\           | 制壓台   |         |                 |              |             |               |           |  |
|        |                      | 3      |                                      |                      | 往復日                    | コース            |   |         |                 |              |             |               | ス         |  |
|        |                      | 5      | 自由遊泳区域                               |                      |                        |                |   |         |                 |              |             |               |           |  |
|        |                      | 6      | ر بد                                 | ら会                   | 1                      |                |   |         |                 |              |             |               |           |  |
|        | 水                    | 1      |                                      |                      |                        | 自由遊            | 泳区域   |         | ティニー<br>タイニー    | キッズ<br>水曜日   | ジュニア 水曜日    |               | 心者<br>ミング |  |
| 19     |                      | 3      | <u></u>                              | コース                  |                        |                |   | 往復      | ーフフ             |              |             |               |           |  |
|        |                      | 4<br>5 |                                      |                      |                        |                |   |         |                 |              |             |               |           |  |
|        |                      | 6      |                                      |                      |                        |                |   |         |                 |              |             |               |           |  |
|        | 木                    | 1      | すいすい                                 | 水                    | 量会                     | <b>さ</b> さ     | んか  | 白山游     | 泳区域             | جارات        | ジール         | 白             | <u> </u>  |  |
|        |                      | 2      | 水泳                                   | ]                    | 往復日                    | コース            |   |         | . <b></b> ///区场 |              | <i>-</i> 70 |               | Ш         |  |
| 20     |                      | 3      | 往復                                   |                      |                        |                |   | T       | 往               | E復コー         | -ス          |               |           |  |
|        |                      | 5      |                                      |                      |                        |                |   |         |                 |              |             |               |           |  |
|        |                      | 6      | 水中運動金曜 マーメイド ニューニー                   |                      |                        |                |   |         |                 |              |             |               |           |  |
|        | 金                    | 2      | すい                                   | れん                   | 自由                     | 小中连            |   | <u></u> | ^11             | ジュニア<br>金曜日  | 自由          | ウキ<br>エクサ     | 浮き<br>サイズ |  |
| 21     |                      | 3      | 往                                    |                      |                        |                |   | コース     |                 |              |             |               |           |  |
| _ '    |                      | 4      | I-                                   |                      |                        | ]              |   |         |                 | '-           |             |               |           |  |
| 20     |                      | 5      |                                      |                      |                        |                | 自由遊   | 遊泳区域    |                 |              |             |               |           |  |
|        | 土                    | 1      | 往復                                   | ちびっこ                 | キッズ                    | ジュニア           |   |         | 往復              | コース          |             |               |           |  |
| 22     |                      | 2      | - i                                  | 土曜日                  | 土曜日                    | 土曜日            |   |         |                 |              |             |               |           |  |
|        |                      | 4      | 自由                                   | [                    | 注復コー!                  | ス              | 自由遊泳区域  |         |                 |              |             |               |           |  |
|        |                      | 5      |                                      | ·<br>1 自             | 由遊泳区                   | <br>〈域         |   |         |                 |              |             |               |           |  |
|        |                      | 6<br>1 | 優先                                   |                      | <u>ا رس رس را را د</u> | v              |   |         | い者・歩            | 行者優先:        | コース         |               |           |  |
| 23     |                      | 2      |                                      |                      |                        |                | 往復  | コース     |                 |              |             |               |           |  |
|        |                      | 3      |                                      |                      |                        |                |   |         |                 |              |             |               |           |  |
|        |                      | 4<br>5 | 自由遊泳区域                               |                      |                        |                |   |         |                 |              |             |               |           |  |
|        |                      | 6      |                                      |                      |                        |                |   |         |                 |              |             |               |           |  |
| $\Box$ | 曜日                   |        | 10                                   | 11                   | 12                     | 13             | 14  | 15      | 16              | 17           | 18          | 19            | 20        |  |
|        | 自由遊泳区域 往復コース 団体利用 教室 |        |                                      |                      |                        |                |   |         |                 | Ī            |             |               |           |  |
| ٦      |                      |        |                                      |                      |                        |                |   |         |                 |              |             | $\overline{}$ | 1         |  |

## 《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。

プールサイドにある予約表に名前をご記入ください。 詳しくはスタッフまで!!

## あきる野市民プール プール予定表(11月後半) 2025年11月1日現在

|    | 曜日 | コース           | 10                | 11                                     | 12   | 13       | 14                                  | 15          | 16                 | 17   | 18   | 19 20  |  |  |
|----|----|---------------|-------------------|--|------|----------|-------------------------------------|-------------|--------------------|------|------|--------|--|--|
| 24 | 月  | 1             | 往復コース             |  |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 2             |                   |  |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 3             | 自由遊泳区域            |  |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 5             |                   |  |      |          |                                     | 业小区场        |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 6             |                   |  |      | 障が       | がい者・步                               | 行者優先        | コース                |      |      |        |  |  |
| 25 | 火  | 1             |                   |  |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 2             |                   |  |      |          |                                     |             | _                  |      |      |        |  |  |
|    |    | 3             |                   |  |      |          | 休節                                  | 館日          | 7                  |      |      |        |  |  |
|    |    | 4<br>5        |                   |  |      |          | 1,1,7                               | <b>۵</b>    | J                  |      |      |        |  |  |
|    |    | 6             |                   |  |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    | 水  | 1             |                   |  | 白山流  | 经分区地     |                                     |             | ティニー<br>タイニー       | キッズ  | ジュニア | 初心者    |  |  |
| 26 |    | 2             |                   | 自由遊泳区域 ディニー キッス ジュニア 初 タイニー 水曜日 水曜日 スコ |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 3             | 往復コース             |  |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | <u>4</u><br>5 |                   |  |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 6             | 自由遊泳区域            |  |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
| 27 | 木  | 1             | すいすい              | 白山流                                    | 5泳区域 | <b>්</b> | ざんか                                 |             | <b>元1.85_11</b> 白由 |      |      |        |  |  |
|    |    | 2             | 水泳                |  | 述冰区以 | - 往復     | <u>プレジール</u> 自由遊泳区域 プレジール 自由<br>コース |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 3             | 行                 | 主復コー                                   | ス    |          | コース<br><del></del>                  |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 4<br>5        |                   |  |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 6             | 自由遊泳区域            |  |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    | 金  | 1             | ਰ।.               | <b>いれん</b>                             | 自由   | 水中流      | 重動金曜                                | <b>▽</b> −: | メイド                | ジュニア | 自由   | ウキ浮き   |  |  |
|    |    | 2             | 90                | 14 67 0                                | ВШ   |          | 往復                                  | コース         |                    | 金曜日  |      | エクササイズ |  |  |
| 28 |    | 3             | í:                | 主復コー                                   | ス    |          | 往復コース                               |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 5             |                   |  |      | _        |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 6             |                   |  |      |          | 自由遊泳区域                              |             |                    |      |      |        |  |  |
|    | ±  | 1             | 往復                | ちびっこ                                   | キッズ  | ジュニア     |                                     |             | 往復                 | コース  |      |        |  |  |
|    |    | 2             | ILIX              | 土曜日                                    | 土曜日  | 土曜日      | 土曜日 住後コース                           |             |                    |      |      |        |  |  |
| 29 |    | 3             | 自由                | í:                                     | 主復コー | ス        | 自由遊泳区域                              |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 5             |                   |  |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 6             | 優先                | ] 自由遊泳区域                               |      |          | 障がい者・歩行者優先コース                       |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 1             |                   | 往復コース                                  |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 2             |                   | 工仮   一人                                |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
| 30 |    | 3             | Ċ da //t/> c= 1-4 |  |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 4<br>5        | 自由遊泳区域            |  |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    |    | 6             |                   |  |      |          |                                     |             |                    |      |      |        |  |  |
|    | 曜日 |               | 10                | 11                                     | 12   | 13       | 14                                  | 15          | 16                 | 17   | 18   | 19 20  |  |  |
|    | 自  | 由遊泳区          | 域                 |  | 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。

◇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。

◇都合により、教室の開催を中止する可能性がございます。