

## 10月 屋内温水プール月間コース予定表

**2026年 10月** 各時間帯の数字は個人利用が可能なコース数です。

| 時 間 帯       | 1  | 2  | 3  | 4           | 5           | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |    |
|-------------|----|----|----|-------------|-------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|             | 木  | 金  | 土  | 日           | 月           | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  |    |
| 9時から11時     | 4  | 5  | 6  | 6           | 休<br>館<br>日 | 4  | 5  | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  | 4  | 5  | 4  |    |
| 11時から13時    | 4  | 4  | 6  | 6           |             | 4  | 6  | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 4  | 6  | 4  |    |
| 13時から15時    | 4  | 6  | 6  | 6           |             | 4  | 5  | 4  | 6  | 6  | 6  | 6  | 4  | 5  | 4  |    |
| 15時から17時    | 6  | 6  | 6  | 6           |             | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 6  |    |
| 17時から19時    | 6  | 6  | 6  | 6           |             | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |    |
| 19時から21時    | 6  | 6  | 6  | 6           |             | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |    |
| 21時から21時30分 | 6  | 6  | 6  | 6           |             | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |    |
| 時 間 帯       | 16 | 17 | 18 | 19          | 20          | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|             | 金  | 土  | 日  | 月           | 火           | 水  | 木  | 金  | 土  | 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
| 9時から11時     | 5  | 6  | 6  | 休<br>館<br>日 | 4           | 5  | 4  | 5  | 6  | 6  | 5  | 4  | 5  | 4  | 5  | 6  |
| 11時から13時    | 4  | 6  | 6  |             | 4           | 6  | 4  | 4  | 6  | 6  | 5  | 4  | 6  | 4  | 4  | 6  |
| 13時から15時    | 6  | 6  | 6  |             | 4           | 5  | 4  | 6  | 6  | 6  | 5  | 4  | 5  | 4  | 6  | 6  |
| 15時から17時    | 6  | 6  | 6  |             | 5           | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 6  | 6  | 6  |
| 17時から19時    | 6  | 6  | 6  |             | 6           | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |
| 19時から21時    | 6  | 6  | 6  |             | 6           | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |
| 21時から21時30分 | 6  | 6  | 6  |             | 6           | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  |

### お知らせ

- ・土曜日、日曜日、祝祭日は、終日全コースが個人利用となります。
- ・水中ウォーキングワンポイントアドバイス（祝祭日を除く第2・4月曜日）  
開催日：10月26日  
時間：11時5分から30分程度  
定員：15名程度（先着順）  
対象：水深1.2から1.4メートルでの水中歩行が可能なかた  
受付：プールサイドにて（実施中でも参加可能）
- ・初心者水泳ワンポイントアドバイス（祝祭日を除く毎週木曜日、第2・4月曜日）  
開催日：10月1日、8日、15日、22日、26日、29日  
対象：①泳げるようになりたいかた（定員枠無し）→13時5分から50分  
②さらに上達したいかた（定員枠無し）→14時5分から50分  
受付：プールサイドにて（実施中でも参加可能）