

すみだスポーツ健康センター  
指定管理者：住友不動産エスフォルタ

成人クラス プールスケジュール

2017年  
4月～5月

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30	10:15～11:00 背泳ぎ (定員15名) 稲川	10:15～11:00 クロール (定員15名) 前川		10:15～11:00 アクアウォーキング (定員20名) 小此木	10:15～11:00 平泳ぎ (定員15名) 立石		
11:00							
11:30	11:15～12:00 バタフライ (定員15名) 稲川	11:15～12:00 背泳ぎ (定員15名) 前川		11:15～12:00 平泳ぎ (定員15名) 小此木	11:15～12:00 クロール (定員15名) 立石		
12:00							
12:30	12:15～13:00 平泳ぎ (定員15名) 坂井	12:15～13:00 浮き浮き引き締め (定員10名) 稲川		12:15～13:00 クロール (定員15名) 前川	12:15～13:00 バタフライ (定員15名) 立石		
13:00							
13:30	13:15～14:00 ☆上級・クロール (定員15名) 小此木	13:15～14:00 バタフライ (定員15名) 坂井		13:15～14:00 背泳ぎ (定員15名) 前川	13:15～14:00 アクアピクス (定員15名) 稲川		
14:00							
18:00						18:00～18:50 ☆マスターズ (定員12名) 田中	
18:30							
19:00	19:00～19:45 クロール (定員15名) 小此木	19:00～19:45 アクアウォーキング (定員20名) 稲川		19:00～19:45 4月・平泳ぎ 5月・バタフライ (定員15名) 坂井	19:00～19:45 背泳ぎ (定員15名) 前川		
19:30							

休館日

4月～5月スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日		月	火	水	木	金	土	日
							1		2		<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	<del>5</del>
4月	<del>3</del>	<del>4</del>	5	6	7	8	9	5月	8	9	10	11	12	13	14
	10	11	12	13	14	15	16		15	16	17	18	19	20	21
	17	18	19	20	21	22	23		22	23	24	25	26	27	28
	24	25	26	27	28	<del>29</del>	30		29	30	31				

☒... 休講日    ■... 休館日

《 成人対象クラス 》  
 参加申込の都度お支払い    ¥756(税込)    ☆上級・クロール…クロールで25m完泳できる方が参加できるクラスです。  
 お得なフリーパス    ¥5,292(税込)    ☆マスターズ…4泳法を修得して50m以上の泳力がある方が参加できるクラスです。  
 ※どのエクササイズへも自由に参加できます。  
 ※成人クラスに関しては別途プール利用料金が必要となります。

4月～5月はこちら

すみだスポーツ健康センター  
指定管理者：住友不動産エスフォルタ

成人クラス プールスケジュール

2017年  
6月～7月

時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00							
10:30	10:15～11:00 背泳ぎ (定員15名) 稲川	10:15～11:00 クロール (定員15名) 前川		10:15～11:00 アクアウォーキング (定員20名) 小此木	10:15～11:00 平泳ぎ (定員15名) 立石		
11:00							
11:30	11:15～12:00 バタフライ (定員15名) 稲川	11:15～12:00 背泳ぎ (定員15名) 前川		11:15～12:00 平泳ぎ (定員15名) 小此木	11:15～12:00 クロール (定員15名) 立石		
12:00							
12:30	12:15～13:00 平泳ぎ (定員15名) 坂井	12:15～13:00 浮き浮き引き締め (定員10名) 稲川		12:15～13:00 クロール (定員15名) 前川	12:15～13:00 バタフライ (定員15名) 立石		
13:00							
13:30	13:15～14:00 ☆上級・クロール (定員15名) 小此木	13:15～14:00 バタフライ (定員15名) 坂井		13:15～14:00 背泳ぎ (定員15名) 前川	13:15～14:00 アクアビクス (定員15名) 稲川		
14:00							
18:00						18:00～18:50 ☆マスターズ (定員12名) 田中	
18:30							
19:00	19:00～19:45 クロール (定員15名) 小此木	19:00～19:45 アクアウォーキング (定員20名) 稲川・太田		19:00～19:45 6月・平泳ぎ 7月・バタフライ (定員15名) 坂井	19:00～19:45 背泳ぎ (定員15名) 前川		
19:30							

休館日

6月～7月スケジュール

6月	月	火	水	木	金	土	日	7月	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3		4						
	5	6	7	8	9	10	11		3	4	5	6	7	8	9
	12	13	14	15	16	17	18		10	11	12	13	14	15	16
	19	20	21	22	23	24	25		17	18	19	20	21	22	23
	26	27	28	29	30				24	25	26	27	28	29	30
									31						

☒... 休講日    ■... 休館日

《 成人対象クラス 》

参加申込の都度お支払い    ¥756(税込)  
お得なフリーパス    ¥4,536(税込)

☆上級・クロール…クロールで25m完泳できる方が参加できるクラスです。  
☆マスターズ…4泳法を修得して50m以上の泳力がある方が参加できるクラスです。

※どのエクササイズへも自由に参加できます。

※成人クラスに関しては別途プール利用料金が必要となります。