

令和 7 年 12 月 1 日 月曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																					
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30
25 M	1																						
	2																						
	3																						
	4			団 体																			
	5			き っ ち り 4 泳 法	水 中 ウ ォ ー キ ン グ	ゆ っ く り																	
	6																						
	7																						
50 M	1																						
	2																						
	3																						
	4			団 体																			
	5																						
	6																						
	7																						
	8																						
15 M																							
幼 児																							

準

備

閉

館

令和 7 年 12 月 2 日 火曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																						
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21
25 M	1																							
	2																							
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7																							
50 M	1																							
	2																							
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7																							
	8																							
15 M																								
幼 児																								

準

備

閉

館

令和 7 年 12 月 3 日 水曜日分

プール	コース	利用時間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																					
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30
25 M	1																						
	2																						
	3																						
	4			団体																団体	団体		
	5																			団体	団体		
	6			きっちり 4泳法		チャレンジ																	
	7																						
50 M	1																						
	2																						
	3																						
	4																						
	5																						
	6																						
	7																						
	8																						
15 M																							
幼児																							

準

備

閉

館

きっちり  
4泳法

チャレンジ

ワンポ

幼児

ビクス  
ナイト

きっちり  
ナイト

令和 7 年 12 月 4 日 木曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																						
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21
25 M	1																							
	2																							
	3																							
	4																		団 体					
	5																		団 体		団 体			
	6																		団 体		水中 ウォーキング			
	7																							
50 M	1																							
	2																							
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7																							
	8																							
15 M																								
幼 児																								

準

備

閉

館

令和 7 年 12 月 5 日 金曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																							
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	
25 M	1																								
	2																								
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								
50 M	1																								
	2																								
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								
	8																								
15 M																									
幼 児																									

準

備

閉

館

Red-bordered activity blocks:

- 10:30-11:30: 市民水泳
- 11:30-12:30: チャレンジ
- 13:30-14:30: ビクス
- 10:30-11:30: バラエティ

Yellow-bordered activity blocks:

- 16:30-17:30: 団体
- 17:30-18:30: 団体
- 18:30-19:30: 団体
- 19:30-20:30: 団体
- 20:30-21:00: 団体
- 16:30-17:30: 団体
- 18:30-19:30: 団体
- 20:30-21:00: 団体
- 17:30-18:30: 団体
- 18:30-19:30: 団体

Blue-bordered activity blocks:

- 18:30-19:30: 団体
- 19:30-20:30: 市民水泳

令和 7 年 12 月 6 日 土曜日分

プール	コース	利用時間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																					
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30
25	1																						
	2																						
	3																						
	4	団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体	
	M 5	団体			団体			団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体	
	6	団体			団体			団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体	
	7	団体			団体			団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体	
50	1	団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体	
	2	団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体	
	3	団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体	
	4	団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体	
	M 5	団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体	
	6	団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体	
	7	団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体	
	8	団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体		団体	
15																							
M																							
幼児																							

準

備

閉

館

道南選手権前  
日準備※50  
m・15m・幼児  
プールは19:3  
0以降利用でき  
ません

令和 7 年 12 月 7 日 日曜日分

プール	コース	利用時間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																						
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21
25 M	1	道南選手権水泳競技大会 ※全館使用 16:30~ 一般開放予定																						
	2																							
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7																							
50 M	1																							
	2																							
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7																							
	8																							
15 M																								
幼児																								

準

備

閉

館

団体

団体

団体

令和 7 年 12 月 8 日 月曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																								
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21		
25 M	1	準 備																								
	2																									
	3																									
	4																									
	5																									
	6																									
	7																									
50 M	1																									
	2																									
	3																									
	4																									
	5																									
	6																									
	7																									
	8																									
15 M																										
幼 児																										

器材点検日

閉

館

令和 7 年 12 月 9 日 火曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																						
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21
25 M	1																							
	2																							
	3																							
	4																			団体				
	5																							
	6																							
	7																							
50 M	1																							
	2																							
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7																							
	8																							
15 M																								
幼 児																								

準

備

閉

館

令和 7 年 12 月 10 日 水曜日分

プール	コース	利用時間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																					
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30
25 M	1																						
	2																						
	3																						
	4			団体															団体	団体			
	5																						
	6			きっちり 4泳法																			
	7																						
50 M	1																						
	2																						
	3																						
	4																						
	5																						
	6																						
	7																						
	8																						
15 M																							
幼児																							

準

備

閉

館

団体  
きっちり  
4泳法  
チャレンジ

ワンポ

団体

団体

団体

団体  
きっちり  
ナイト

団体

団体

ビクス  
ナイト

団体

団体

団体

団体  
団体

幼児

令和 7 年 12 月 11 日 木曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																					
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30
25 M	1																						
	2																						
	3																						
	4																		団体				
	5																		団体		団体		
	6																		団体		水中 ウォーキング		
	7																		団体		水中 ウォーキング		
50 M	1																						
	2																						
	3																						
	4																						
	5																						
	6																						
	7																						
	8																						
15 M																							
幼児																							

準

備

閉

館

令和 7 年 12 月 12 日 金曜日分

プール	コース	利用時間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																							
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	
25 M	1																								
	2																								
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								
50 M	1																								
	2																								
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								
	8																								
15 M																									
幼児																									

準

備

閉

館

市民水泳      チャレンジ      ビクス

団体      団体      市民水泳      団体

バラエティ      団体      団体      団体

団体  
団体

令和 7 年 12 月 13 日 土曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																																	
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21											
25 M	1	<b>STCW条約基本訓練</b> ※25mプール全面使用 13:00~ 一般開放予定																																	
	2																																		
	3																																		
	4																																		
	5																					わんぱく 1部	わんぱく 2部	団 体						団 体					サタディ ナイト
	6																																		
	7																																		
50 M	1	<b>準 備</b>																																	
	2													団 体										ワンポ	団 体				団 体	団 体					
	3													団 体																					
	4																																		
	5																																		
	6																																		
	7																																		
	8																																		
15 M																	団 体	団 体																	
幼 児																	団 体	団 体																	

閉

館

令和 7 年 12 月 14 日 日曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																								
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21		
25 M	1	準 備																						閉 館		
	2																									
	3																									
	4																									
	5																									
	6																									
	7																									
50 M	1	備																							館	
	2																									
	3																									
	4																									
	5																									
	6																									
	7																									
	8																									
15 M																										
幼 児																										

団 体

少年少女マスター

わんぱく  
1部

わんぱく  
2部

団 体

団 体

団 体

団 体

団 体

令和 7 年 12 月 15 日 月曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																					
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30
25 M	1																						
	2																						
	3																						
	4			団 体																			
	5			き っ ち り 4 泳 法																団 体			
	6				水 中 ウ ォ ー キ ン グ									団 体				団 体		団 体			
	7				ゆ っ く り																		
50 M	1																						
	2					市 民 水 泳								団 体					団 体				
	3																			団 体			
	4		団 体																				
	5																						
	6																						
	7																						
	8																						
15 M																			団 体				
幼 児														団 体				団 体					

準

備

閉

館

令和 7 年 12 月 16 日 火曜日分

プール	コース	利用時間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																						
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21
25 M	1																							
	2																							
	3																							
	4																			団体				
	5	市民水泳							ビクス															
	6						団体								団体									
	7																							
50 M	1							団体																
	2																							
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7																							
	8																							
15 M																								
幼児																								

準

備

閉

館

令和 7 年 12 月 17 日 水曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																						
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21
25 M	1																							
	2																							
	3																							
	4			団 体																団 体	団 体			
	5										団 体									団 体	団 体			
	6			きっちり 4泳法							団 体			団 体						きっちり ナイト				ビクス ナイト
	7																							
50 M	1		団 体									団 体		団 体					団 体			団 体		
	2																							
	3																						団 体	
	4																							
	5																							
	6																							
	7																							
	8																							
15 M																			団 体					
幼 児												幼 児							団 体					

準

備

閉

館

令和 7 年 12 月 18 日 木曜日分

プール	コース	利用時間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																						
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21
25 M	1																							
	2																							
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7																							
50 M	1																							
	2																							
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7																							
	8																							
15 M																								
幼児																								

準

備

閉

館

団体

水中  
ウォーキング

ゆっくり

ワンポ

団体

団体

水中  
ウォーキング

団体

団体

団体

団体

団体

団体

令和 7 年 12 月 19 日 金曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																					
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30
25 M	1																						
	2																						
	3																						
	4																				団 体		
	5																						
	6																						
	7																						
50 M	1																						
	2																						
	3																						
	4																						
	5																						
	6																						
	7																						
	8																						
15 M																							
幼 児																							

準

備

閉

館

市民水泳  
チャレンジ  
バラエティ

ビクス

ワンポ

団 体

団 体

団 体  
市民水泳

団 体

団 体

令和 7 年 12 月 20 日 土曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																							
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	
25 M	1																								
	2																								
	3																								
	4	団 体																団 体							
	5			団 体						わんぱく 1部	わんぱく 2部							団 体				サタディ ナイト			
	6																								
	7																								
50 M	1	団 体										ワンポ					団 体		団 体						
	2	団 体																							
	3	団 体																							
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								
	8																								
15 M																	団 体		団 体						
幼 児																	団 体		団 体						

準

備

閉

館

令和 7 年 12 月 21 日 日曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																								
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21		
25 M	1	準 備																						閉 館		
	2																									
	3																									
	4																									
	5																									
	6																									
	7																									
50 M	1	準 備																							閉 館	
	2																									
	3																									
	4																									
	5																									
	6																									
	7																									
	8																									
15 M																										
幼 児																										

Activity schedule for the 25M pool during the 14:00-15:30 period:

- 14:00-15:30: わんぱく 1部 (Wanpaku 1st Section)
- 15:30-17:00: わんぱく 2部 (Wanpaku 2nd Section)
- 17:00-18:30: 団 体 (Group)
- 18:30-20:00: 団 体 (Group)

Activity schedule for the 50M pool during the 10:30-12:00 period:

- 10:30-12:00: 団 体 (Group)

Activity schedule for the 25M pool during the 10:30-11:00 period:

- 10:30-11:00: 団 体 (Group)

Activity schedule for the 25M pool during the 11:00-11:30 period:

- 11:00-11:30: 少年少女マスター (Junior & Senior Master)

令和 7 年 12 月 22 日 月曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																					
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30
25 M	1																						
	2																						
	3																						
	4			団 体																			
	5			きっちり 4泳法																			
	6																						
	7					水中 ウォーキング				ゆっくり					団 体			団 体		団 体			
50 M	1																						
	2																						
	3																						
	4			団 体																			
	5																						
	6																						
	7																						
	8																						
15 M																							
幼 児																							

準

備

閉

館

令和 7 年 12 月 23 日 火曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																							
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	
25 M	1																								
	2																								
	3																								
	4																		団体						
	5		市民水泳							ビクス								団体	市民水泳						
	6		市民水泳							ビクス									団体	市民水泳					
	7												ワンポ												
50 M	1											団体							団体			団体			
	2											団体							団体			団体			
	3											団体										団体			
	4											団体										団体			
	5											団体													
	6											団体													
	7											団体													
	8											団体													
15 M											団体														
幼 児																									

準

備

閉

館

令和 7 年 12 月 24 日 水曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																					
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30
25 M	1																						
	2																						
	3																						
	4			団 体											団 体		団 体	団 体					
	5			きっちり 4泳法		チャレンジ									団 体		団 体	団 体					
	6																						
	7											ワンプ					団 体		きっちり ナイト				
50 M	1		団 体			チャレンジ																	
	2		団 体																				
	3																						
	4																						
	5																						
	6																						
	7																						
	8																						
15 M																							
幼 児																							

準

備

閉

館

令和 7 年 12 月 25 日 木曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																						
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21
25 M	1																							
	2																							
	3																							
	4																	団 体						
	5																	団 体						
	6							水 中 ウオーキング		ゆっくり											水 中 ウオーキング			
	7																							
50 M	1	団 体																						
	2	団 体																						
	3	団 体																						
	4	団 体																						
	5																							
	6																							
	7																							
	8																							
15 M																	団 体							
幼 児																	団 体							

準

備

閉

館

令和 7 年 12 月 26 日 金曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																						
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21
25 M	1																							
	2																							
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7																							
50 M	1																							
	2																							
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7																							
	8																							
15 M																								
幼 児																								

準

備

閉

館

市民水泳

チャレンジ

ビクス

団体

市民水泳

団体

バラエティ

チャレンジ

団体

団体

団体

団体

令和 7 年 12 月 27 日 土曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																						
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21
25 M	1																							
	2																							
	3																							
	4				団 体																			
	5									わんぱく 1部	わんぱく 2部													
	6																							
	7																					サタディ ナイト		
50 M	1	団 体																						
	2	団 体																						
	3	団 体																						
	4	団 体																						
	5																							
	6																							
	7																							
	8																							
15 M																								
幼 児																								

準

備

閉

館

令和 7 年 12 月 28 日 日曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																						
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21
25 M	1																							
	2																							
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7																							
50 M	1																							
	2																							
	3																							
	4																							
	5																							
	6																							
	7																							
	8																							
15 M																								
幼 児																								

準

備

閉

館

団 体

わんぱく  
1部      わんぱく  
2部

団 体

団 体

令和 7 年 12 月 29 日 月曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																					
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30
25 M	1																						
	2																						
	3																						
	4																						
	5																						
	6																						
	7																						
50 M	1																						
	2																						
	3																						
	4																						
	5																						
	6																						
	7																						
	8																						
15 M																							
幼 児																							

準

備

閉

館

団 体

水中  
ウォーキング

ゆっくり

ワンポ

団 体

市民水泳50

団 体

令和 7 年 12 月 30 日 火曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																								
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21		
25 M	1	準 備																								
	2																									
	3																									
	4																									
	5																									
	6																									
	7																									
50 M	1																									
	2																									
	3																									
	4																									
	5																									
	6																									
	7																									
8																										
15 M																										
幼 児																										

器材点検日

閉

館

令和 7 年 12 月 31 日 水曜日分

プ ール	コ ー ス	利 用 時 間 (開館 10:00 ~ 閉館 21:00)																							
		10	30	11	30	12	30	13	30	14	30	15	30	16	30	17	30	18	30	19	30	20	30	21	
25 M	1	準 備																							閉 館
	2																								
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								
50 M	1																								
	2																								
	3																								
	4																								
	5																								
	6																								
	7																								
	8																								
15 M																									
幼 児																									

年末年始休館日  
(12/30~1/3)