

利用区分	1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木
【①枠】 9:00~11:00						自由 入場	自由 入場								
【②枠】 11:05~13:05	自由 入場	自由 入場	団体利用5・6コース	自由 入場	自由 入場	水中 ウォーキング	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場
【③枠】 13:10~15:10	自由 入場	自由 入場	団体利用5・6コース	自由 入場	自由 入場	水中 ウォーキング	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場
【④枠】 15:15~17:15	自由 入場	自由 入場	団体利用5・6コース	自由 入場	自由 入場	水中 ウォーキング	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場
【⑤枠】 17:25~19:25	自由 入場	自由 入場	団体利用5・6コース	自由 入場	自由 入場	水中 ウォーキング	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場
【⑥枠】 19:30~21:30	自由 入場	自由 入場	団体利用5・6コース	自由 入場	自由 入場	水中 ウォーキング	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場

利用区分	16 金	17 土	18 日	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
【①枠】 9:00~11:00						自由 入場	自由 入場									
【②枠】 11:05~13:05	自由 入場	自由 入場	団体利用5・6コース	自由 入場	自由 入場	水中 ウォーキング	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場
【③枠】 13:10~15:10	自由 入場	自由 入場	団体利用5・6コース	自由 入場	自由 入場	水中 ウォーキング	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場
【④枠】 15:15~17:15	自由 入場	自由 入場	団体利用5・6コース	自由 入場	自由 入場	水中 ウォーキング	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場
【⑤枠】 17:25~19:25	自由 入場	自由 入場	団体利用5・6コース	自由 入場	自由 入場	水中 ウォーキング	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場
【⑥枠】 19:30~21:30	自由 入場	自由 入場	団体利用5・6コース	自由 入場	自由 入場	水中 ウォーキング	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場	自由 入場

※この予定表は8月31日作成です。変更になることもありますのでHP/LINEにてご確認ください。

<区主催事業>

◆ワンボ(ワンポイント水泳指導)	月曜日/火曜日...9時~11時	【個人プール利用希望者を対象:無料】	6コース
◆障害者専用コース	火曜日...17時~19時30分	※一般のご利用は17時まで・19時30分以降となります。	全コース
◆健康長寿はつらつ教室	火曜日...13時10分~15時10分		5.6コース

SSC事業(水泳教室)>

◆水中ウォーキング	月曜日	
◆親子水泳・火曜水泳	火曜日	
◆足腰しゃっきりトレーニング教室	火曜日	
◆平泳ぎ水泳教室	火曜日	5.6コース
◆AS教室・水曜水泳	水曜日	
◆土曜水泳・大人の水泳	土曜日	

<SSCの事業(競技場・武道場教室)>

月曜日	◆SSC(太極拳・フットサル)
水曜日	◆SSC(チアリーディング)
木曜日	◆SSC(健康体操)
	◆SSC(バスケット・フットサル)

<SSC・ミス/共同事業>※場所:会議室

水曜日	◆集中卓球教室中級(大人)
	◆ジュニア集中卓球
土曜日	◆水泳連盟事業>
	◆アーティスティックスイミング教室

【トレーニング室利用案内】

<対象者> ◆練馬区在住・在勤・在学(15歳以上中学生を除く)
<会員制> ◆体育館で行っている利用説明を受講必修
受付時間:9:30 11:00 14:00 16:00 19:30

<初回・更新・再受講・会員証紛失等>

◆住所を確認できるもの、マイナンバーカード・運転免許証等
上記以外での本人確認書類については、
体育館窓口でご確認ください。



◆室内用の運動靴・運動着が必要

<お願い>

・水泳帽は、必ず着用してください。日常生活において、オムツのとれていない幼児をふくむ排泄コントロールのできない方の利用はできません。 ※幼児用水遊びパンツも使用できません。

・小学校3年生以下のお子様には、水着を着用した18歳以上の保護者の付き添いが必要です。 ※大人1人に付き小学校3年生以下のお子様2人まで。

・午後6時以降は、小学4年生~6年生のお子様だけではご利用できません。保護者[18歳以上]の付き添いが必要です。

・毎土曜日、午前中の中入場は小・中学生に限り2時間無料です。ただし、小学3年生以下のお子様は、水着を着用した保護者(大人1人に付き小学校3年生以下のお子様2人まで)が必要です。 <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7504>

