

利用区分	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土
【①枠】 9:00~11:00	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	休館日	自由入場	自由入場	自由入場	自由入場	自由入場
【②枠】 11:05~13:05	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	休館日	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	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	休館日	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	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	休館日	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	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	休館日	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	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	休館日	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9月30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
◆水泳教室	火曜日...19時30分~21時30分	5.6コース
◆喘息児水泳教室	木曜日...15時15分~19時25分	4. 5. 6コース

<SSC事業(水泳教室)>

◆水中ウォーキング	月曜日	5・6コース
◆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	
◆リズム水泳・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(チャリティー)
木曜日	◆SSC(健康体操)
	◆SSC(バスケット・フットサル)

<SSC・ミスノ共同事業> ※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
水曜日	◆水泳連盟事業
木曜日	泳法講習会(9/25~全8回)
土曜日	アーティスティックスイミング

【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> ◆体育館で随時行っている利用説明を受講必修
 <初回・更新・再受講・会員証紛失等>
 ◆住所を確認できるもの、運転免許証・健康保険証等
 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。