

利用区分	1 金	2 土	3 日	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金				
【①枠】 9:00~11:00	自由 入 場 制	団体 利用 5・6 コース	土 曜 水 泳 教 室	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	休 館 日	自由	自由	自由	自由				
【②枠】 11:05~13:05				自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由		自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	
【③枠】 13:10~15:10				自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由		自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由
【④枠】 15:15~17:15				自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由		自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由
【⑤枠】 17:25~19:25				自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由		自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由
【⑥枠】 19:30~21:30				自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由		自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由
利用区分	16 土	17 日	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	31 日			
【①枠】 9:00~11:00	自由 入 場 制	土 曜 水 泳 教 室	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由			
【②枠】 11:05~13:05			自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由		
【③枠】 13:10~15:10			自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由		
【④枠】 15:15~17:15			自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由		
【⑤枠】 17:25~19:25			自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由		
【⑥枠】 19:30~21:30			自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由	自由		

※この予定表は4月20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
◆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
<水泳連盟事業>	
木曜日	泳法講習会(4/23~)
土曜日	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>



練馬区立大泉学園町体育館 TEL:03(5905)1161