

Table with columns for dates (1-30) and rows for time slots (9:00-11:00, 11:05-13:05, 13:10-15:10, 15:15-17:15, 17:25-19:25, 19:30-21:30). It details pool usage rules, including '自由入場制' (free entry) and '団体利用' (group use) for various courses like '5・6コース' and '大人の水泳'.

※この予定表は5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>

Table listing district-sponsored activities: ワンポ(ワンポイント水泳指導), 障害者専用コース, 健康長寿はつらつ教室, 喘息児水泳教室. Includes dates and times.

<SSC事業(水泳教室)>

Table listing SSC water swimming classes: 水中ウォーキング, 親子水泳・火曜水泳, 足腰しゃっきりトレーニング教室, AS教室・水曜水泳, 土曜水泳・大人の水泳.

<SSCの事業(競技場・武道場教室)>

Table listing SSC activities at sports fields: SSC(太極拳・フットサル), SSC(チャアリーディング), SSC(健康体操), SSC(バスケット・フットサル).

<SSC・ミズノ共同事業> ※場所:会議室

Table listing Mizuno joint activities: 集中卓球教室中級(大人), ジュニア集中卓球, 水泳連盟事業 (泳法講習会, 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。
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。
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。
毎土曜日、午前中の入場は小・中学生に限り2時間無料です。