

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	自由入場制 土曜水泳教室 Jr育成 大人の水泳	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	休館日	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制			
【②枠】 11:05~13:05			自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制		自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	
【③枠】 13:10~15:10			自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制		自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制
【④枠】 15:15~17:15			自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制		自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制
【⑤枠】 17:25~19:25			自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制		自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制
【⑥枠】 19:30~21:30			自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制		自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制
利用区分	16 日	17 月	18 火	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 月		
【①枠】 9:00~11:00	SSC泳力検定(全コース)	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制		
【②枠】 11:05~13:05		自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制		
【③枠】 13:10~15:10		自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制		
【④枠】 15:15~17:15		自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制		
【⑤枠】 17:25~19:25		自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制		
【⑥枠】 19:30~21:30		自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制		

※この予定表は1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>

◆ワンポ(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
◆喘息児水泳教室(1/9~3/27全10回)	木曜日...15時15分~19時25分	4, 5, 6コース

<SSC事業(水泳教室)>

◆親子水泳/足腰しゃっきり/火曜水泳	火曜日	5・6コース
◆リズム水泳・水曜水泳	水曜日	
◆土曜水泳・ジュニア水泳	土曜日	

<SSCの事業(競技場・武道場教室)> <スポーツアクションプラン SSC大泉>

月曜日	◆SSC(太極拳・フットサル)	◆膝腰らくらく水中ウォーキング教室 月曜日 5・6コース
水曜日	◆SSC(チアリーディング)	
木曜日	◆SSC(健康体操)	
木曜日	◆SSC(バスケット・フットサル)	

【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年生のお子様だけのご利用できません。保護者[18歳以上]の付き添いが必要です。
- ・毎土曜日、午前中の中の入場は小・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>

