

利用区分	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日
【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	休 館	自由 入場	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	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	休 館	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	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	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	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	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	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	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	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	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 月	17 火	18 水	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月
【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	自由 入場	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	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	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	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	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	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	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	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4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
◆チャレンジフットサル教室	木曜日...18時30分~21時30分	競技場半面

<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/健康長寿/火曜水泳	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)> <SSC・ミスノ共同事業> ※場所:会議室

月曜日	◆SSC(太極拳・フットサル)	水曜日	◆集中卓球教室中級/初級(大人)
水曜日	◆SSC(チャリディング)		◆ジュニア集中卓球
木曜日	◆SSC(健康体操)		
	◆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>

