

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	プールガラス屋根交換工事 休 場 日 1/26(月)~2/16(月)														
【②枠】 11:05~13:05															
【③枠】 13:10~15:10															
【④枠】 15:15~17:15															
【⑤枠】 17:25~19:25															
【⑥枠】 19:30~21:30															

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
【①枠】 9:00~11:00	休 場 日 プールガラス屋根 交換工事 1/26~2/16	自由	団体利用5・6コース	自由	自由	自由	自由	自由	自由	団体利用5・6コース	自由	団体利用5・6コース	土曜水泳教室
【②枠】 11:05~13:05		親子 水泳	自由	自由	自由	土曜水泳教室	自由	自由	親子 水泳	自由	自由	自由	自由
【③枠】 13:10~15:10		足腰 しゃきり	自由	自由	自由	自由	自由	自由	足腰 しゃきり	自由	自由	自由	自由
【④枠】 15:15~17:15		火曜 水泳	自由	自由	自由	自由	自由	自由	火曜 水泳	自由	自由	自由	自由
【⑤枠】 17:25~19:25		障害者 専用コース 【全コース】	制	制	制	制	制	制	障害者 専用コース 【全コース】	制	制	制	JR育成
【⑥枠】 19:30~21:30		自由	公開講座 【全コース】	自由	自由	大人の 水泳	自由	自由	自由	自由	自由	自由	大人の 水泳

※この予定表は1月26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

<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)> <SSC・ミズノ共同事業> ※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(大人)
水曜日	◆SSC(チアリーディング)		◆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。

