

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	自由	自由 水中 ウォーキング	自由 団体利用5・6コース	自由	自由	自由	自由	休館	自由	自由	自由	自由	自由	自由
【②枠】 11:05～13:05	自由	自由	自由 水中 ウォーキング	自由 団体利用5・6コース	自由	自由	自由	自由	休館	自由	自由	自由	自由	自由	自由
【③枠】 13:10～15:10	自由	自由	自由 水中 ウォーキング	自由 団体利用5・6コース	自由	自由	自由	自由	休館	自由	自由	自由	自由	自由	自由
【④枠】 15:15～17:15	自由	自由	自由 水中 ウォーキング	自由 団体利用5・6コース	自由	自由	自由	自由	休館	自由	自由	自由	自由	自由	自由
【⑤枠】 17:25～19:25	自由	自由	自由 水中 ウォーキング	自由 団体利用5・6コース	自由	自由	自由	自由	休館	自由	自由	自由	自由	自由	自由
【⑥枠】 19:30～21:30	自由	自由	自由 水中 ウォーキング	自由 団体利用5・6コース	自由	自由	自由	自由	休館	自由	自由	自由	自由	自由	自由

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	31 火
【①枠】 9:00～11:00	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	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	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	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	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	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	自由

※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・ミズノ共同事業> ※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

【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。

