

## 2025年12月 プール 利用予定表

※今月の休館日:8日(月)

利用区分	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	8 月	9 火	10 水	11 木	12 金	13 土	14 日	15 月
【①枠】 9:00~11:00	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	自由入場制	自由入場制						
【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 火	17 水	18 木	19 金	20 土	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日	29 月	30 火	31 水
【①枠】 9:00~11:00	自由入場制															
【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																

※この予定表は10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。

## &lt;区主催事業&gt;

◆ワンボ(ワンボポイント水泳指導)	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
◆水泳教室	火曜日…19時30分~21時30分	5.6コース

## 【トレーニング室利用案内】

&lt;対象者&gt; ◆練馬区在住・在勤・在学(15歳以上中学生を除く)

&lt;会員制&gt; ◆体育館で隨時行っている利用説明を受講必修

&lt;初回・更新・再受講・会員証紛失等&gt;

◆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

## &lt;SSC事業(水泳教室)&gt;

◆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・大人の水泳	土曜日	

## &lt;SSCの事業(競技場・武道場教室)&gt;&lt;SSC・ミズノ共同事業&gt; ※場所:会議室

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)
土曜日	アーティスティックスイミング

## &lt;お願い&gt;

・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、小学校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、午前中の入場は小・中学生に限り2時間無料です。ただし、小学校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>