

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		ワ ン ポ								自 由 入 場 制 17時 まで	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	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
【③枠】 13:10~15:10		水中 ウォー キング								親子 水泳 健康長 寿はつ らつ教 室	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										火曜 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
【⑤枠】 17:25~19:25										障害者 専用コース 【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
【⑥枠】 19:30~21:30										平泳ぎ 水泳 教室	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 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 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		親子 水泳 健康長 寿はつ らつ教 室	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		火曜 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	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		17時 まで	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		障害者 専用コース 【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
【⑥枠】 19:30~21:30		平泳ぎ 水泳 教室	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9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
◆健康長寿はつらつ教室	火曜日・・・13時10分～15時10分	5、6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	
◆平泳ぎ水泳教室	火曜日	
◆AS教室・水曜水泳	水曜日	
◆土曜水泳・大人の水泳	土曜日	

<SSC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(チャリティーデング)
木曜日	◆SSC(健康体操・フラダンス)
	◆SSC(バスケット・フットサル)

<SSC・ミスノ共同事業>※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
<水泳連盟事業>	
土曜日	アーティスティックスイミング教室

【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> ◆体育館で行っている利用説明を受講必修
 受付時間:9:30 11:00 14:00 16:00 19:30

<初回・更新・再受講・会員証紛失等>

◆住所を確認できるもの、マイナンバーカード・運転免許証等
 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。

大泉学園町体育館



https://shisetsu.mizuno.jp/m-7504