

利用区分	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日	13 月	14 火	15 水	
【①枠】 9:00~11:00						ワンポ 自由	自由						休館日	自由	ワンポ 自由	
【②枠】 11:05~13:05	自由	自由	自由	自由	自由	水中ウォーキング	親子水泳	自由	自由	自由	自由	自由	休館日	自由	親子水泳	自由
【③枠】 13:10~15:10	自由	自由	自由	自由	自由		火曜水泳	自由	自由	自由	自由	自由	休館日	自由	火曜水泳	自由
【④枠】 15:15~17:15	自由	自由	自由	自由	自由		17時まで	自由	4・5・6 コース 喘息児 水泳教室	自由	自由	自由	休館日	自由	17時まで	自由
【⑤枠】 17:25~19:25	自由	自由	自由	自由	自由		障害者 専用コース 【全コース】	自由	自由	自由	自由	自由	休館日	自由	障害者 専用コース 【全コース】	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	休館日	自由	自由	自由

利用区分	16 木	17 金	18 土	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木
【①枠】 9:00~11:00					ワンポ 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	水中ウォーキング	親子水泳	自由								
【③枠】 13:10~15:10	自由	自由	自由	自由		火曜水泳	自由								
【④枠】 15:15~17:15	4・5・6 コース 喘息児 水泳教室	自由	自由	自由		17時まで	自由								
【⑤枠】 17:25~19:25	自由	自由	自由	自由		障害者 専用コース 【全コース】	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

※この予定表は2月28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
◆喘息児水泳教室	木曜日...15時15分~19時25分	4, 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	
◆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	

<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(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)	<水泳連盟事業>
◆SSC(バスケット・フットサル)	木曜日 泳法講習会(4/23~)

【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。