

利用区分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
【①枠】 9:00~11:00															
【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															

プールガラス屋根交換工事

休場日

1/26(月)~2/16(月)

利用区分	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
【①枠】 9:00~11:00														
【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														
休場日 1/26~2/16	休 場 日	自由 入 場 制 17時 まで	親子 水泳 足腰 しゃつ きり 火曜 水泳	自由 入 場 制	團 體 利 用 5 · 6 コ ー ス	自 由 入 場 制	團 體 利 用 5 · 6 コ ー ス	自 由 入 場 制	土 曜 水 泳 教 室	自 由 入 場 制 17時 まで	自 由 入 場 制	團 體 利 用 5 · 6 コ ー ス	自 由 入 場 制	土 曜 水 泳 教 室
			障 害 者 專 用 コ ー ス 【 全 コ ー ス 】						JR育成					JR育成
			自 由						大人 の 水 泳					大人 の 水 泳

※この予定表は12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

【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

<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

<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

