

利用区分	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火
【①枠】 9:00~11:00	自由入場制 ワンポ	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 ワンポ	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 ワンポ
【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 水中ウォーキング	自由入場制 親子水泳	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	休館日	自由入場制 親子水泳
【③枠】 13:10~15:10	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 17時まで 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	休館日	自由入場制 17時まで 火曜水泳
【④枠】 15:15~17:15	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 17時まで 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	休館日	自由入場制 17時まで 障害者専用コース【全コース】
【⑤枠】 17:25~19:25	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 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	休館日	自由入場制 障害者専用コース【全コース】
【⑥枠】 19:30~21:30	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 Jr育成 大人の水泳	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	休館日	自由入場制 Jr育成 大人の水泳

利用区分	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水
【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 ワンポ	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	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 水中ウォーキング	自由入場制 親子水泳	自由入場制						
【③枠】 13:10~15:10	自由入場制	自由入場制 17時まで 火曜水泳	自由入場制												
【④枠】 15:15~17:15	自由入場制	自由入場制 17時まで 障害者専用コース【全コース】	自由入場制												
【⑤枠】 17:25~19:25	自由入場制	自由入場制 障害者専用コース【全コース】	自由入場制												
【⑥枠】 19:30~21:30	自由入場制	自由入場制 Jr育成 大人の水泳	自由入場制												

※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

<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/足腰しゃっきり/火曜水泳	火曜日	
◆リズム水泳・水曜水泳	水曜日	
◆土曜水泳・ジュニア水泳	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(チャアリーディング)
木曜日	◆SSC(健康体操)
	◆SSC(バスケット・フットサル)

<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。

【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

