

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	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	自由入場制	自由入場制		
【②枠】 11:05~13:05		水中ウォーキング	親子水泳	5・6コース 泳法講習会	団体利用5・6コース	自由入場制		自由入場制	5・6コース 泳法講習会	団体利用5・6コース	自由入場制	団体利用5・6コース	自由入場制	自由入場制	自由入場制	水中ウォーキング	
【③枠】 13:10~15:10		健康長寿はつらつ教室	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	健康長寿はつらつ教室	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
【④枠】 15:15~17:15		17時まで	17時まで	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室		4・5・6コース 喘息児水泳教室	17時まで	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室
【⑤枠】 17:25~19:25		障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】		障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	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	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
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		
【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	親子水泳	親子水泳	親子水泳	親子水泳	親子水泳	親子水泳	親子水泳	親子水泳	親子水泳	親子水泳	親子水泳	親子水泳	親子水泳	親子水泳		
【③枠】 13:10~15:10	健康長寿はつらつ教室	健康長寿はつらつ教室	健康長寿はつらつ教室	健康長寿はつらつ教室	健康長寿はつらつ教室	健康長寿はつらつ教室	健康長寿はつらつ教室	健康長寿はつらつ教室	健康長寿はつらつ教室	健康長寿はつらつ教室	健康長寿はつらつ教室	健康長寿はつらつ教室	健康長寿はつらつ教室	健康長寿はつらつ教室	健康長寿はつらつ教室		
【④枠】 15:15~17:15	17時まで	17時まで	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	17時まで	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室	4・5・6コース 喘息児水泳教室		
【⑤枠】 17:25~19:25	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	障害者専用コース【全コース】	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	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5月20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
◆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	
◆AS教室・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)>

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)

<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
木曜日	泳法講習会(~6/11)
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年生のお子様だけのご利用できません。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。 <https://shisetsu.mizuno.jp/m-7504>