

| 利用区分                | 1<br>木   | 2<br>金   | 3<br>土     | 4<br>日   | 5<br>月   | 6<br>火       | 7<br>水   | 8<br>木   | 9<br>金   | 10<br>土  | 11<br>日  | 12<br>月  | 13<br>火  | 14<br>水  | 15<br>木  |
|---------------------|----------|----------|------------|----------|----------|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 【①枠】<br>9:00~11:00  |          |          |            |          |          | 自由<br>入場     | 自由<br>入場 |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 【②枠】<br>11:05~13:05 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 団体利用5・6コース | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 水中<br>ウォーキング | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 |
| 【③枠】<br>13:10~15:10 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 団体利用5・6コース | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 水中<br>ウォーキング | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 |
| 【④枠】<br>15:15~17:15 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 団体利用5・6コース | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 水中<br>ウォーキング | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 |
| 【⑤枠】<br>17:25~19:25 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 団体利用5・6コース | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 水中<br>ウォーキング | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 |
| 【⑥枠】<br>19:30~21:30 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 団体利用5・6コース | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 水中<br>ウォーキング | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 |

| 利用区分                | 16<br>金  | 17<br>土  | 18<br>日    | 19<br>月  | 20<br>火  | 21<br>水      | 22<br>木  | 23<br>金  | 24<br>土  | 25<br>日  | 26<br>月  | 27<br>火  | 28<br>水  | 29<br>木  | 30<br>金  | 31<br>土  |
|---------------------|----------|----------|------------|----------|----------|--------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 【①枠】<br>9:00~11:00  |          |          |            |          |          | 自由<br>入場     | 自由<br>入場 |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 【②枠】<br>11:05~13:05 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 団体利用5・6コース | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 水中<br>ウォーキング | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 |
| 【③枠】<br>13:10~15:10 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 団体利用5・6コース | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 水中<br>ウォーキング | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 |
| 【④枠】<br>15:15~17:15 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 団体利用5・6コース | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 水中<br>ウォーキング | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 |
| 【⑤枠】<br>17:25~19:25 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 団体利用5・6コース | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 水中<br>ウォーキング | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 |
| 【⑥枠】<br>19:30~21:30 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 団体利用5・6コース | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 水中<br>ウォーキング | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 | 自由<br>入場 |

※この予定表は9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>

|                  |                                               |        |
|------------------|-----------------------------------------------|--------|
| ◆ワンボ(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         |
| 土曜日 | ◆水泳連盟事業           |
|     | ◆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。