

# 2022年11月1日～15日 上井草スポーツセンター プール一般使用日程表

	1日 火	2日 水	3日 木(祝)	4日 金	5日 土	6日 日	7日 月	8日 火	9日 水	10日 木	11日 金	12日 土	13日 日	14日 月	15日 火
9:00	☆							☆							
10:00	☆							☆							
11:00	☆							☆							
12:00															
13:00		★			★			★				★			
14:00		SP		★				SP		★					
15:00			SP							SP					
16:00															
17:00															
18:00															
19:00															
20:00															
21:00															
22:00															
23:00															

- ウォーキング専用コース
- 25m片道コース  
または回遊専用コース  
(25m完泳できる方)
- 50m完泳コース  
50m完泳できる方専用
- 自由遊泳コース  
水中歩行もできます
- 半面が  
ウォーキング専用コース  
として利用可能
- 半面が自由コース  
として利用可能  
団体利用がない場合は  
1・2コース奥側が教室貸切となります
- SP  
無料ショート  
プログラム  
(水): 泳法フンポイント  
(木): 水中運動
- 教室/団体利用のため  
利用出来ません

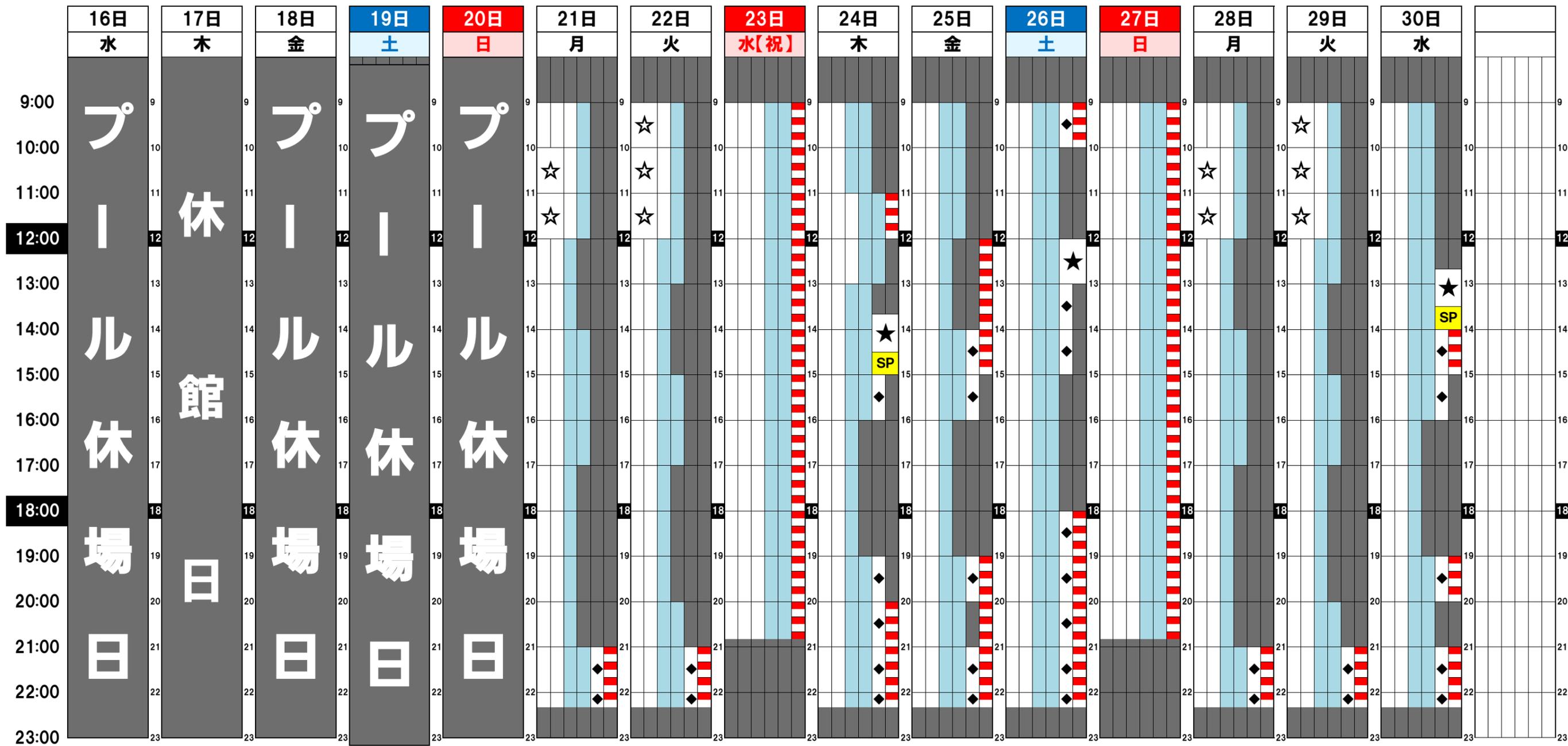
※利用コースは変更になる場合もございます ※ウォーキング専用コース表示がない場合は、自由コースにて兼用ください

※実際の設定コースと異なる場合は、コース表示板に従ってください ※月・火曜日は団体貸切コースがあります。 ※状況により、利用コース変更の場合もございます

◆お知らせ◆ 11月14日【月】から20日【日】までの7日間は、プールを休場させていただきます。

●水抜き清掃・工事・設備メンテナンスのため、プールを休場させていただきます。あらかじめご了承ください。なお、休館日を除く他の施設は営業しております。

# 2022年11月16日～30日 上井草スポーツセンター プール一般使用日程表



- ウォーキング専用コース
- 25m片道コース または回遊専用コース (25m完泳できる方)
- 50m完泳コース 50m完泳できる方専用
- 自由遊泳コース 水中歩行もできます
- 半面がウォーキング専用コースとして利用可能
- 半面が自由コースとして利用可能 (団体利用がない場合は1・2コース奥側が教室貸切となります)
- SP 無料ショートプログラム (水): 泳法ワンポイント (木): 水中運動
- 教室/団体利用のため利用出来ません

※利用コースは変更になる場合もございます ※ウォーキング専用コース表示がない場合は、自由コースにて兼用ください  
 ※実際の設定コースと異なる場合は、コース表示板に従ってください ※月・火曜日は団体貸切コースがあります。状況により、利用コース変更の場合もございます

**◆お知らせ◆ 11月14日【月】から20日【日】までの7日間は、プールを休場させていただきます。**  
 ●水抜き清掃・工事・設備メンテナンスのため、プールを休場させていただきます。あらかじめご了承ください。なお、休館日を除く他の施設は営業をしております。