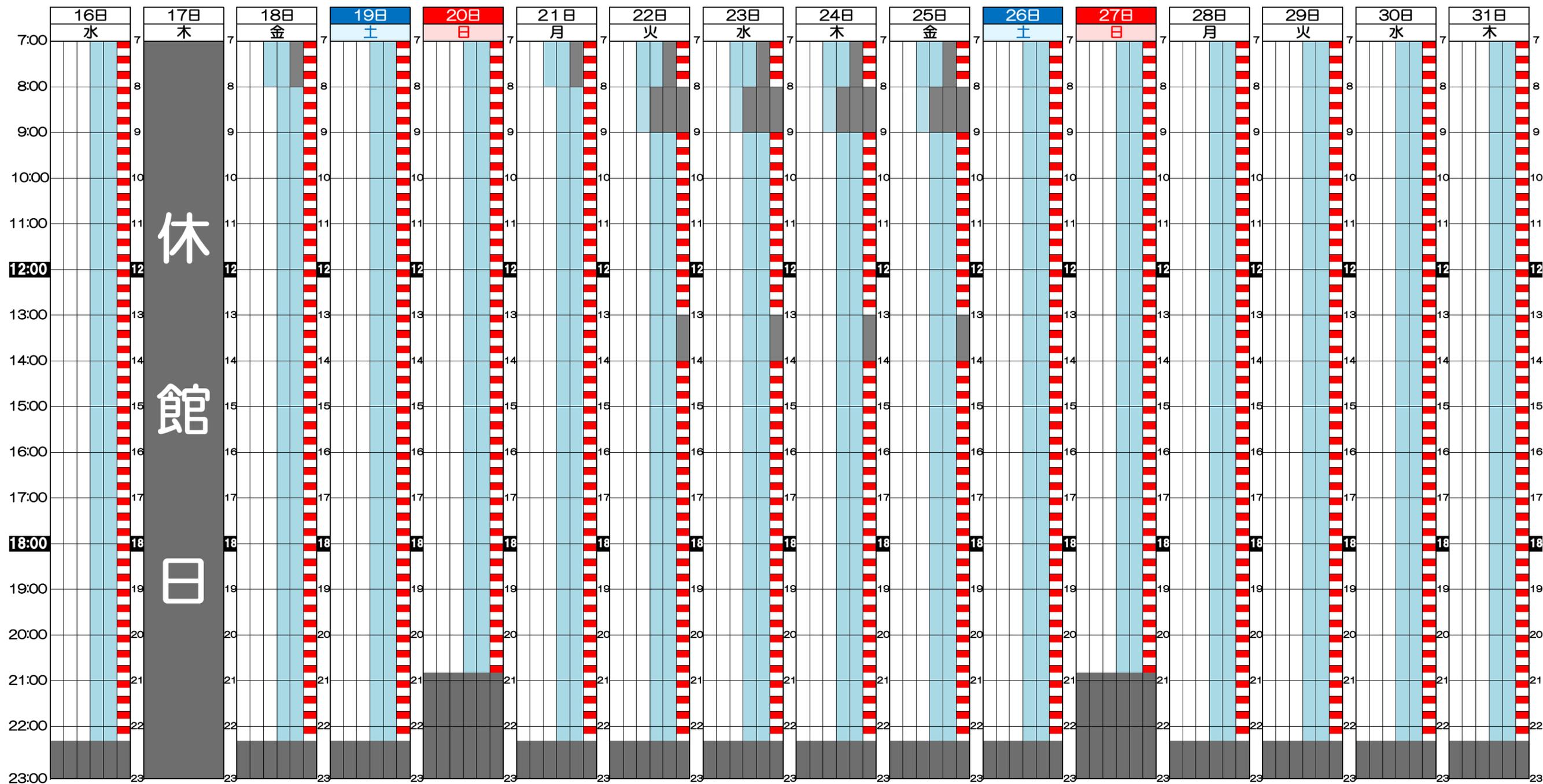


2017年8月16日～31日 上井草スポーツセンター プール一般使用日程表



- ウォーキング専用コース (赤台あり)
- 回遊専用コース 25m完泳できる方用
- 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
- 無料ショートプログラム 月・水・金曜/自由遊泳コース
- 教室/団体利用のため 利用できません

※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

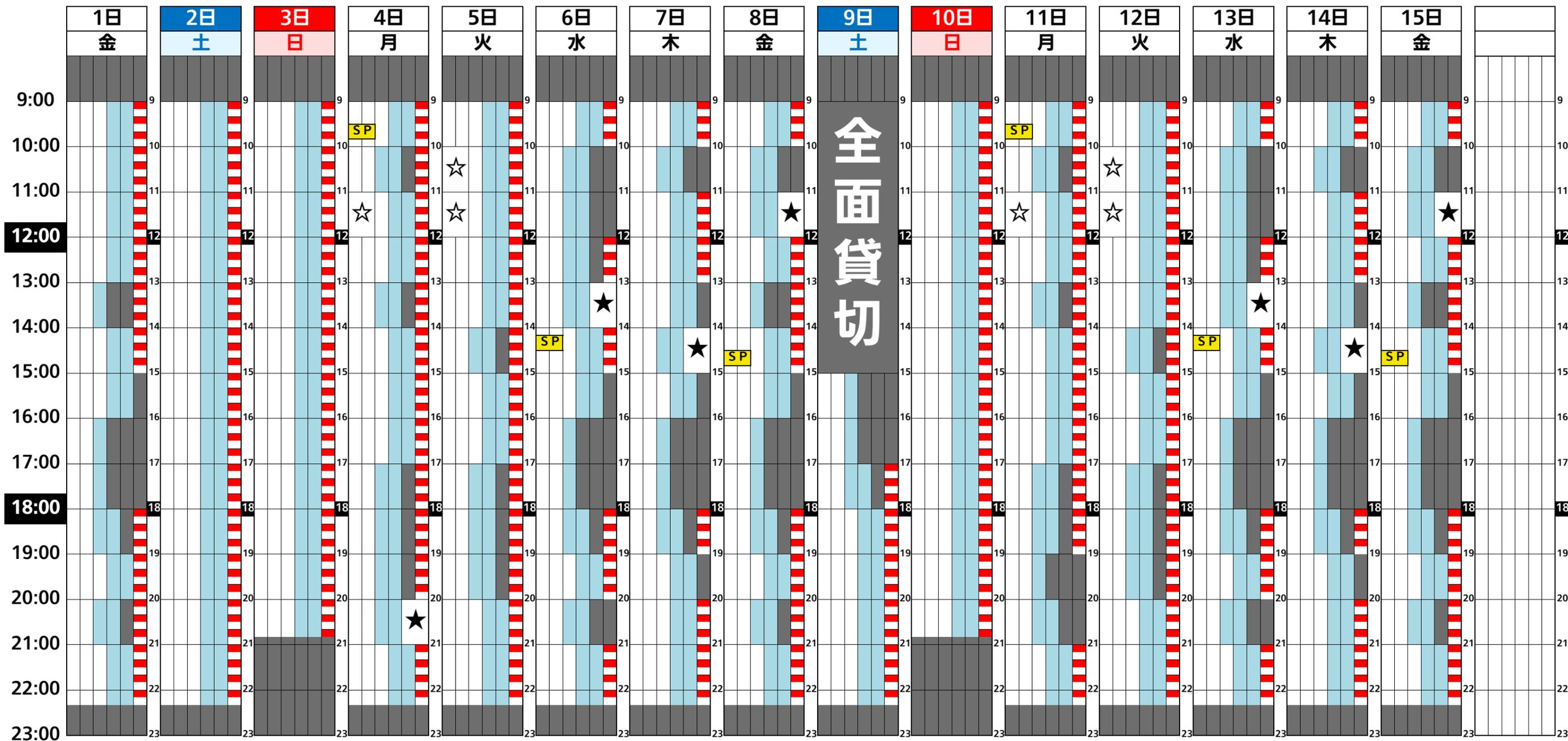
※実際の設定コースと異なる場合は、コース表示板に従ってください 状況により、利用コース変更の場合もございます

◆お知らせ◆ ただ今、あさ7時から早朝プール【好評実施中】です!! ●朝早く起きた日は、日差しが強くない早朝利用がすいていてオススメです!

【実施期間】7月17日【月】海の日 より 8月31日【木】まで 【遊泳時間】 平日:あさ 7時～よる 22時20分 日曜・祝日:あさ 7時～よる 20時50分

上井草スポーツセンター ☎03-3390-5707

2017年9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



- ウォーキング専用コース (赤台あり)
- 回遊専用コース 25m完泳できる方
- 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
- 無料ショートプログラム 月・水・金/自由遊泳コース
- 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

【無料ショートプログラム】 月曜9:30～9:50 姿勢づくり水中運動 / 水曜14:10～14:30 泳法ワンポイント / 金曜14:30～14:50 水中運動

【一回制プール教室(一回610円)】 火曜13:00～13:50 ステップアップエクササイズ 小プールにて大好評開催中です。是非ご参加下さい！！