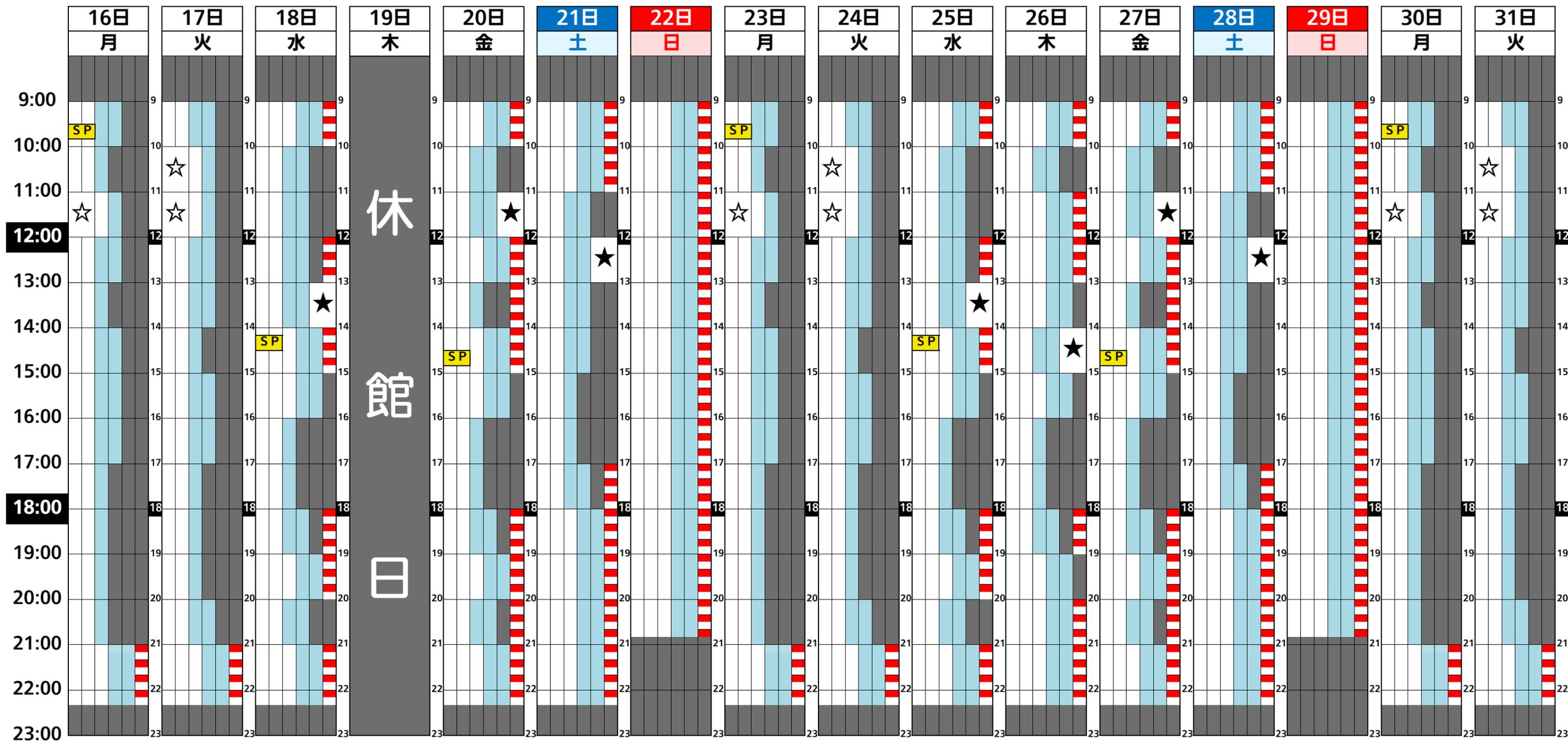


2017年10月16日～31日 上井草スポーツセンター プール一般使用日程表



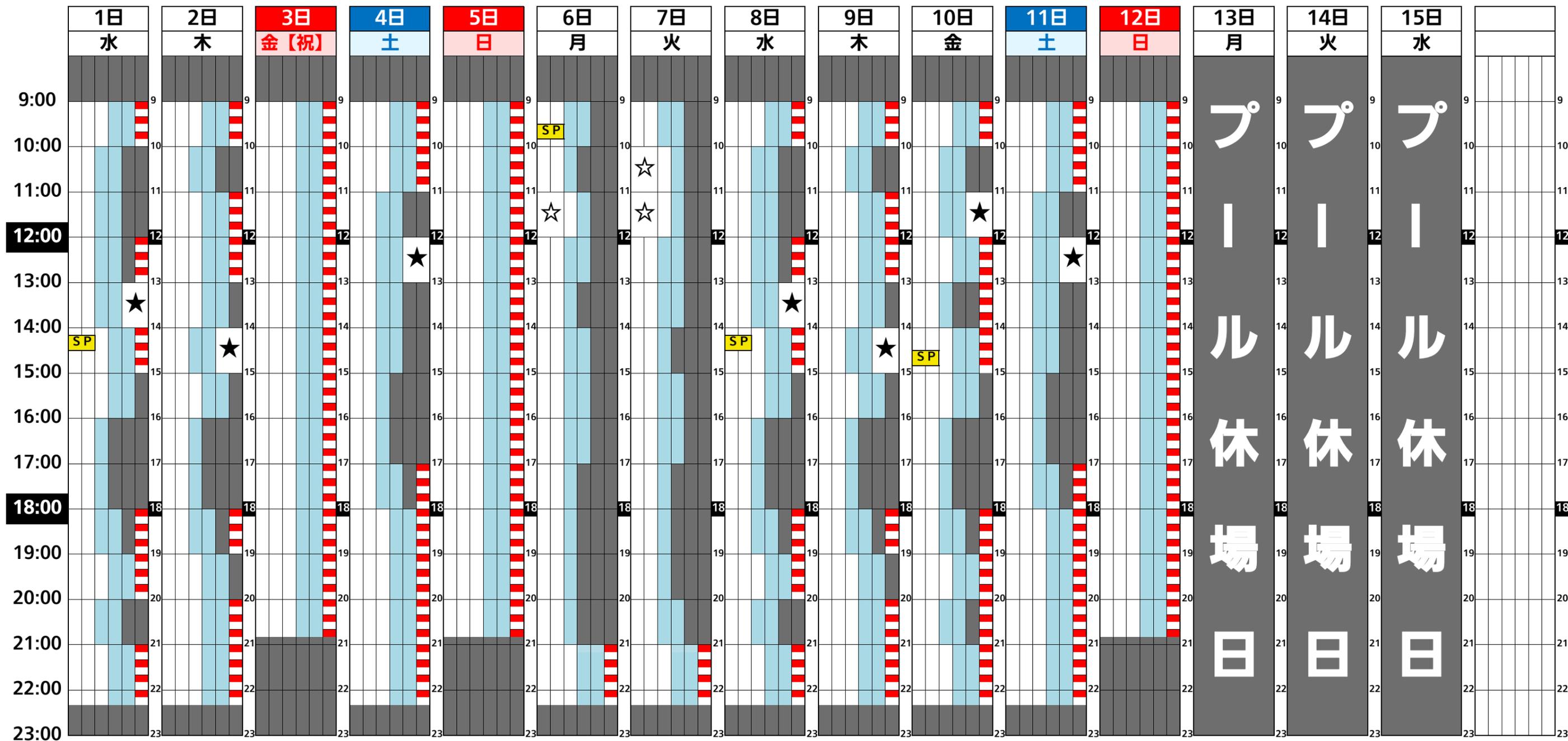
- ウォーキング専用コース (赤台あり)
- 回遊専用コース 25m完泳できる方
- 自由遊泳コース 水中歩行もできます
- 半面がウォーキングコースとして利用可能
- 半面が自由コースとして利用可能
- 無料ショートプログラム 月・水・金/自由遊泳コース
- 教室/団体利用のため 利用出来ません

※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！！

2017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



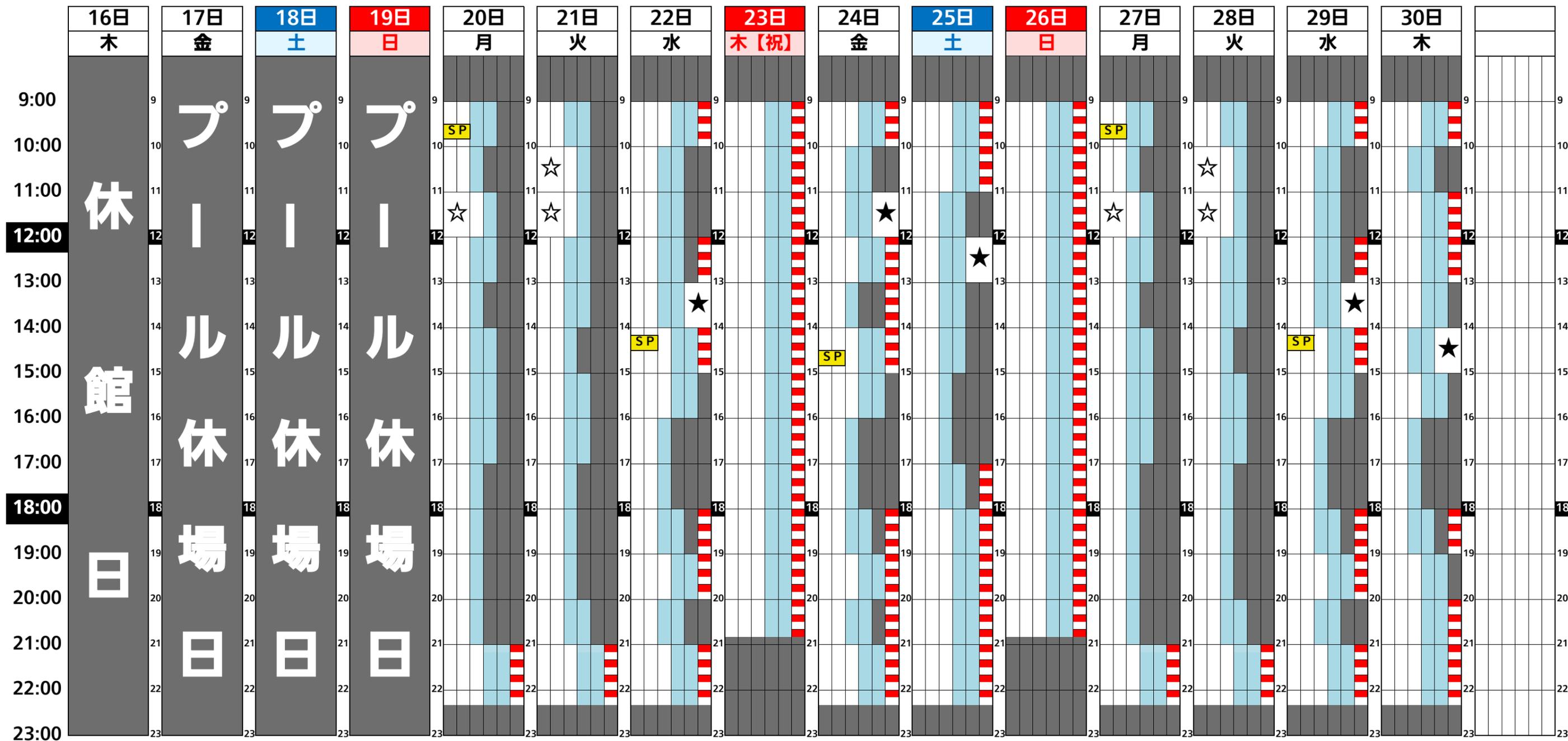
ウォーキング専用コース (赤台あり)
 回遊専用コース 25m完泳できる方用
 自由遊泳コース 水中歩行もできます
 ★ 半面がウォーキングコースとして利用可能
 ☆ 半面が自由コースとして利用可能
 SP 無料ショートプログラム 月・水・金/自由遊泳コース
 教室/団体利用のため 利用出来ません

※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

◆お知らせ◆ 11月13日【月】から19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、プールはお休みさせていただきますので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

2017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 (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

◆お知らせ◆ 11月13日【月】から19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、プールはお休みさせていただきますので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