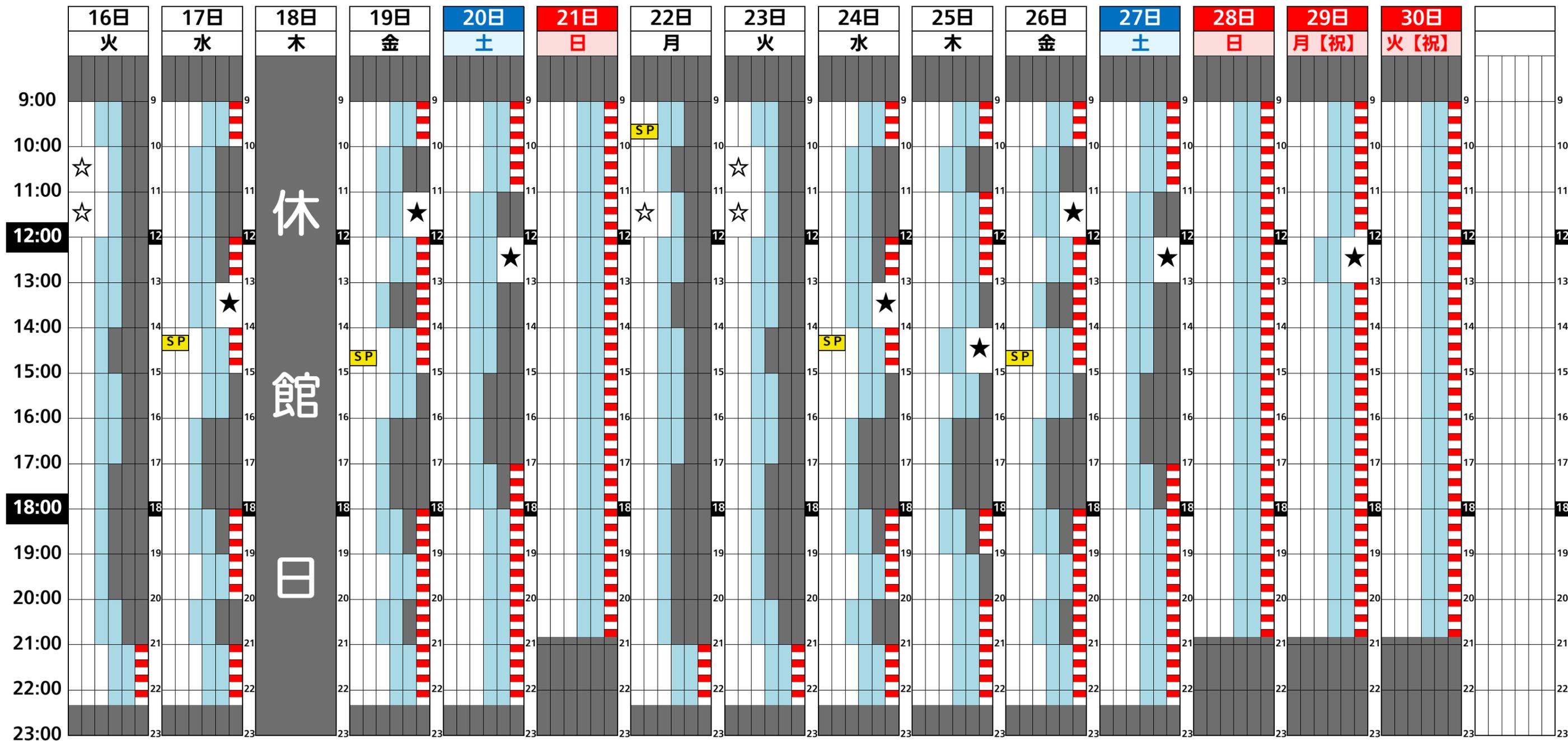


# 2019年4月16日～30日 上井草スポーツセンター プール一般使用日程表



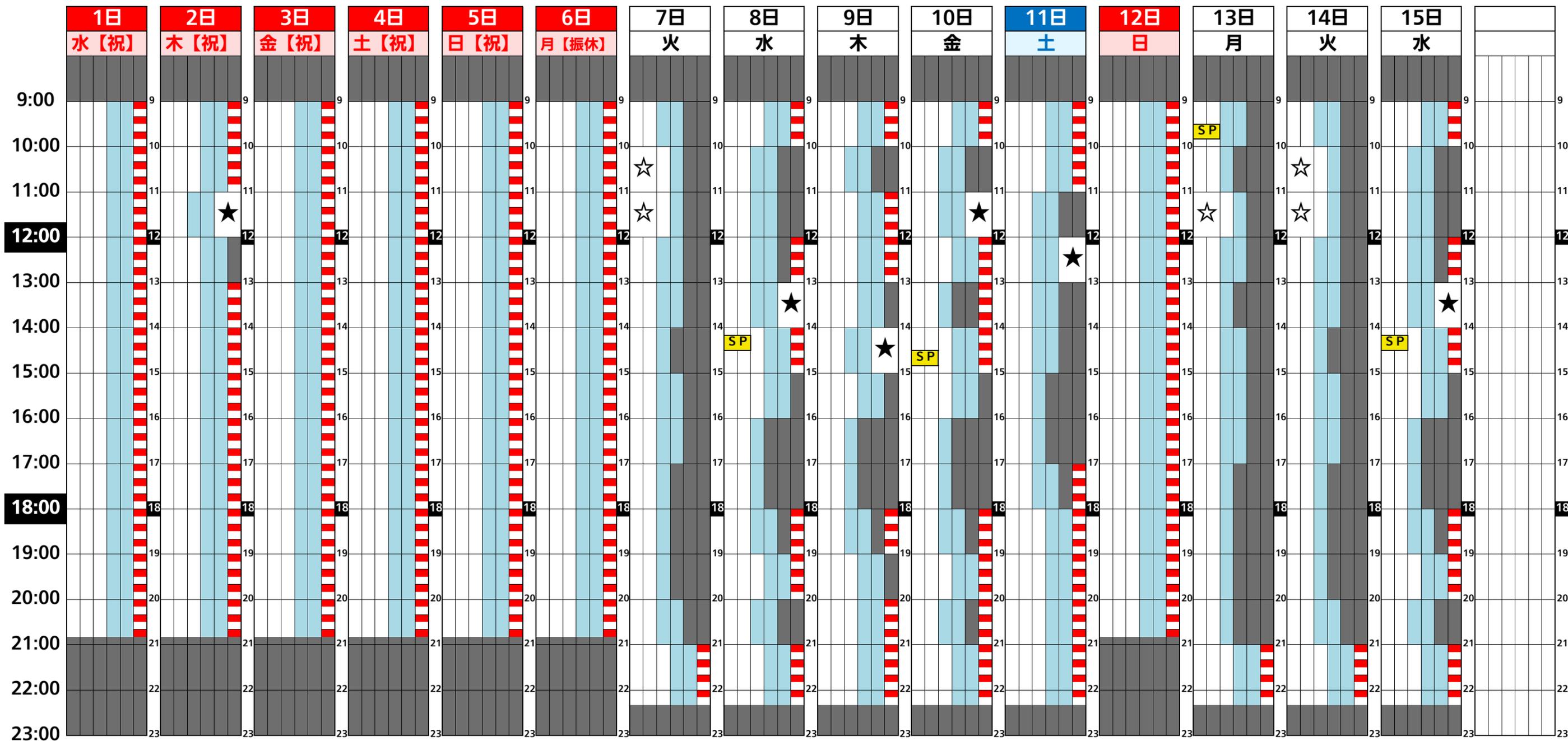
- ウォーキング専用コース (赤台あり)
- 回遊専用コース 25m完泳できる方
- 自由遊泳コース 水中歩行もできます
- 半面がウォーキングコースとして利用可能
- 半面が自由コースとして利用可能
- 無料ショートプログラム 月・水・金/自由遊泳コース
- 教室/団体利用のため 利用出来ません

※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

【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

【ふらっと教室(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！！

# 2019年5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



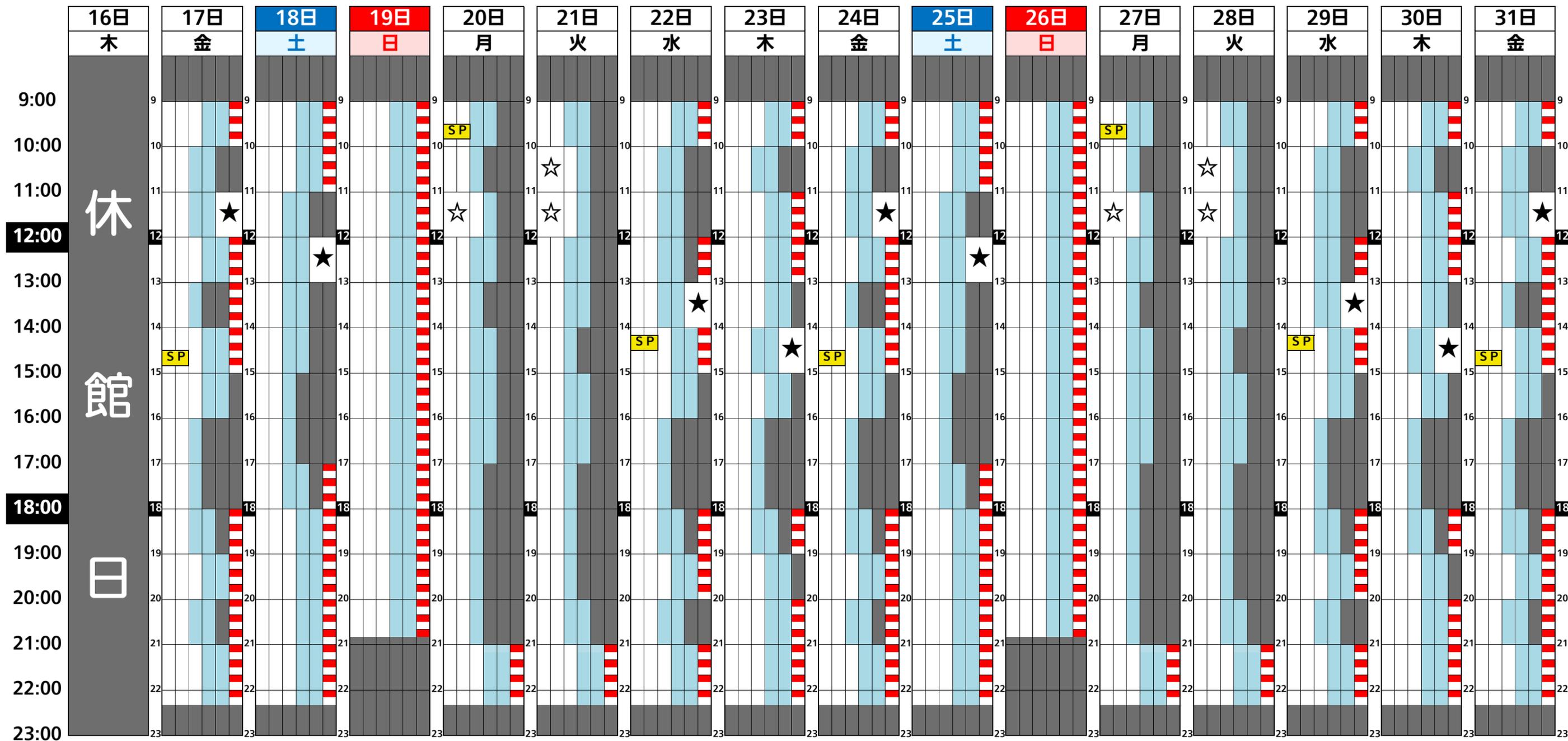
ウォーキング専用コース (赤台あり)
 
 回遊専用コース 25m完泳できる方用
 
 自由遊泳コース 水中歩行もできます
 ★
 半面がウォーキングコースとして利用可能
 ☆
 半面が自由コースとして利用可能
 SP
 無料ショートプログラム 月・水・金/自由遊泳コース
 
 教室/団体利用のため 利用出来ません

※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

【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

【ふらっと教室(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!!

# 2019年5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/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

【ふらっと教室(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！！