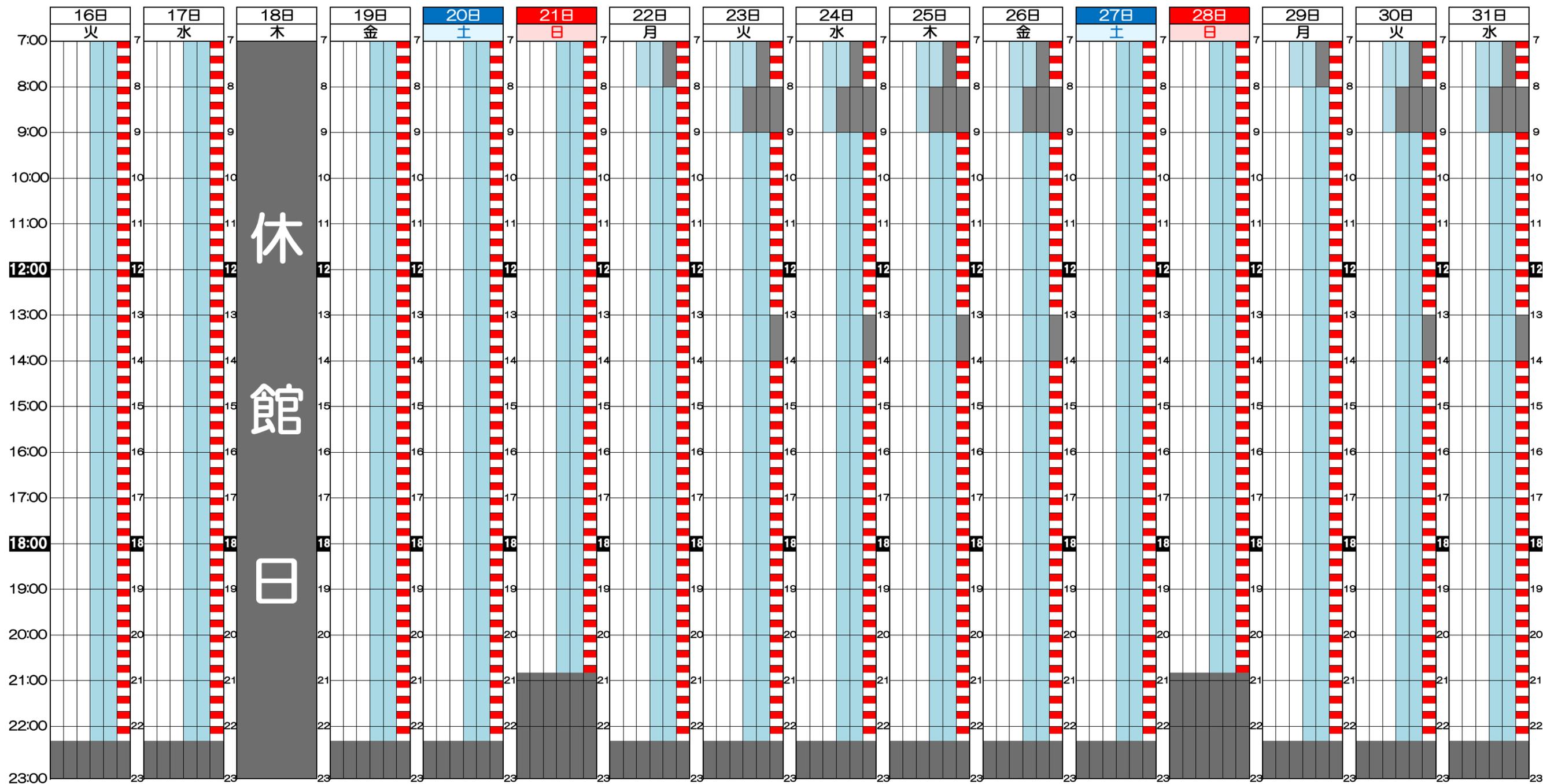


# 2019年7月16日～31日 上井草スポーツセンター プール一般使用日程表



- 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
- SP 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

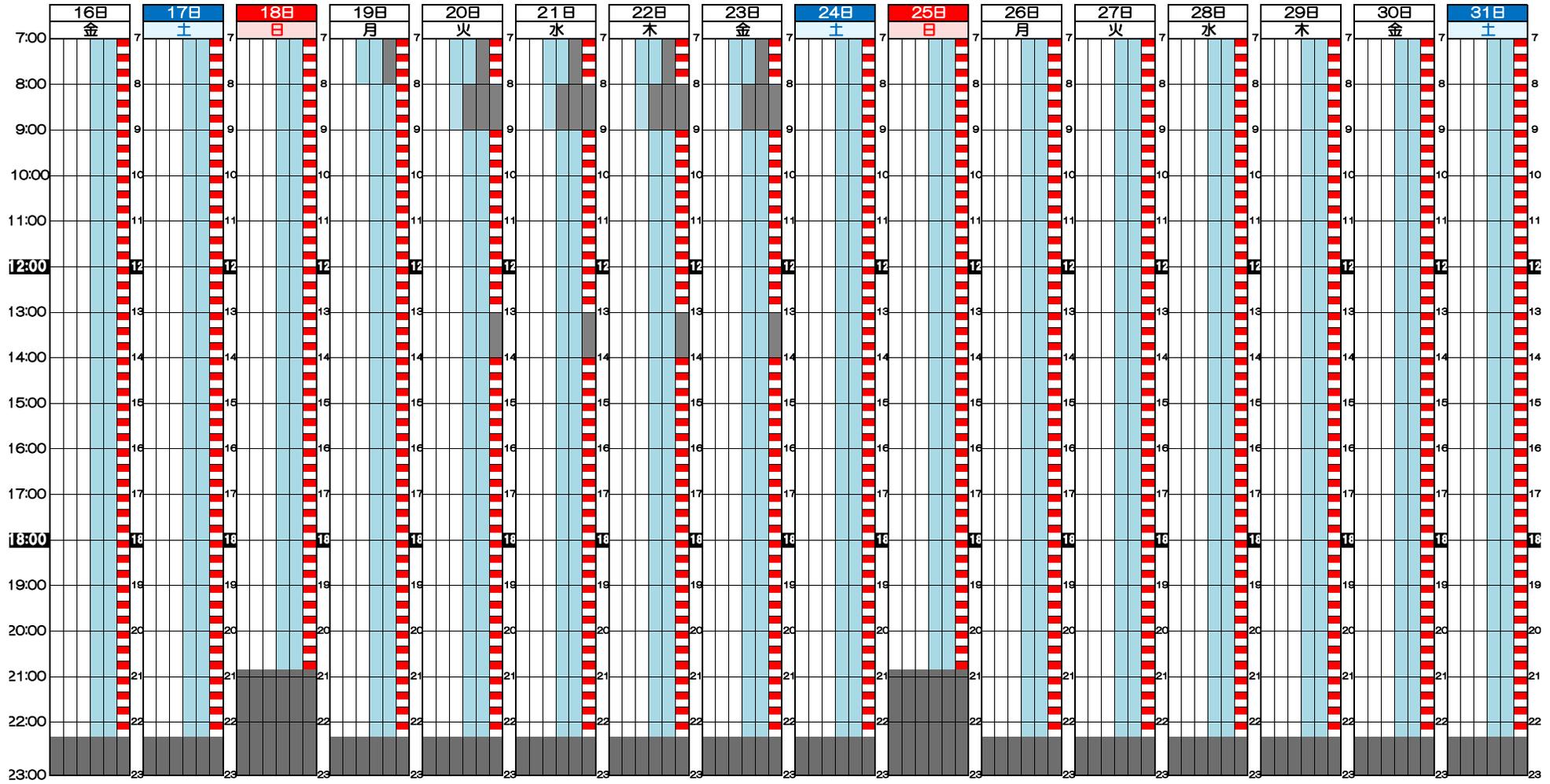
◆お知らせ◆お待たせいたしました! 今年も早朝プールが始まります!! ●朝早く起きた日は、日差しが強くない早朝利用がすいていてオススメです!

【実施期間】7月15日【月】海の日より8月31日【土】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



# 2019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
- SP 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15日【月】海の日より8月31日【土】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