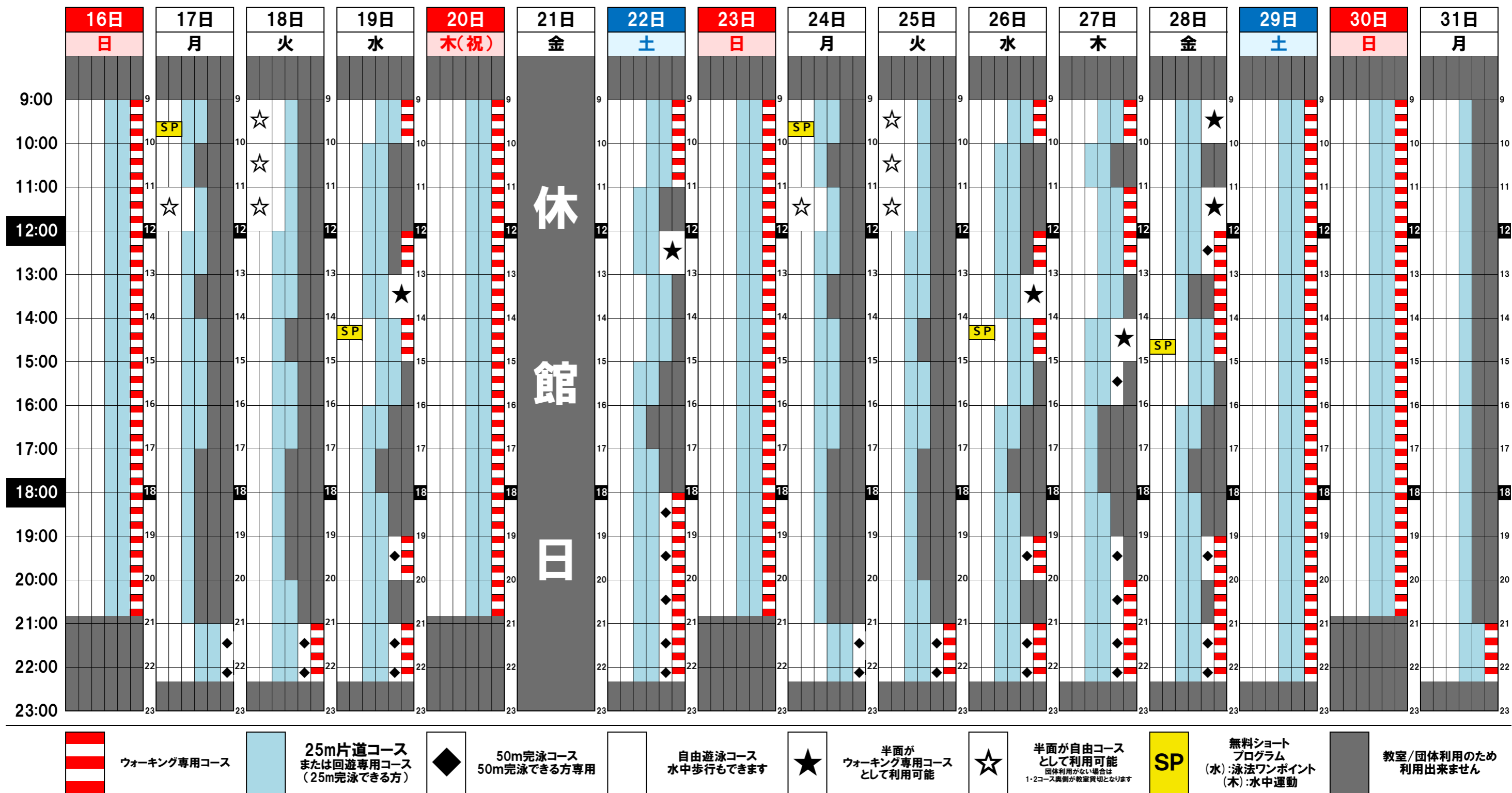


2025年3月16日～31日 上井草スポーツセンター プール一般使用日程表



※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

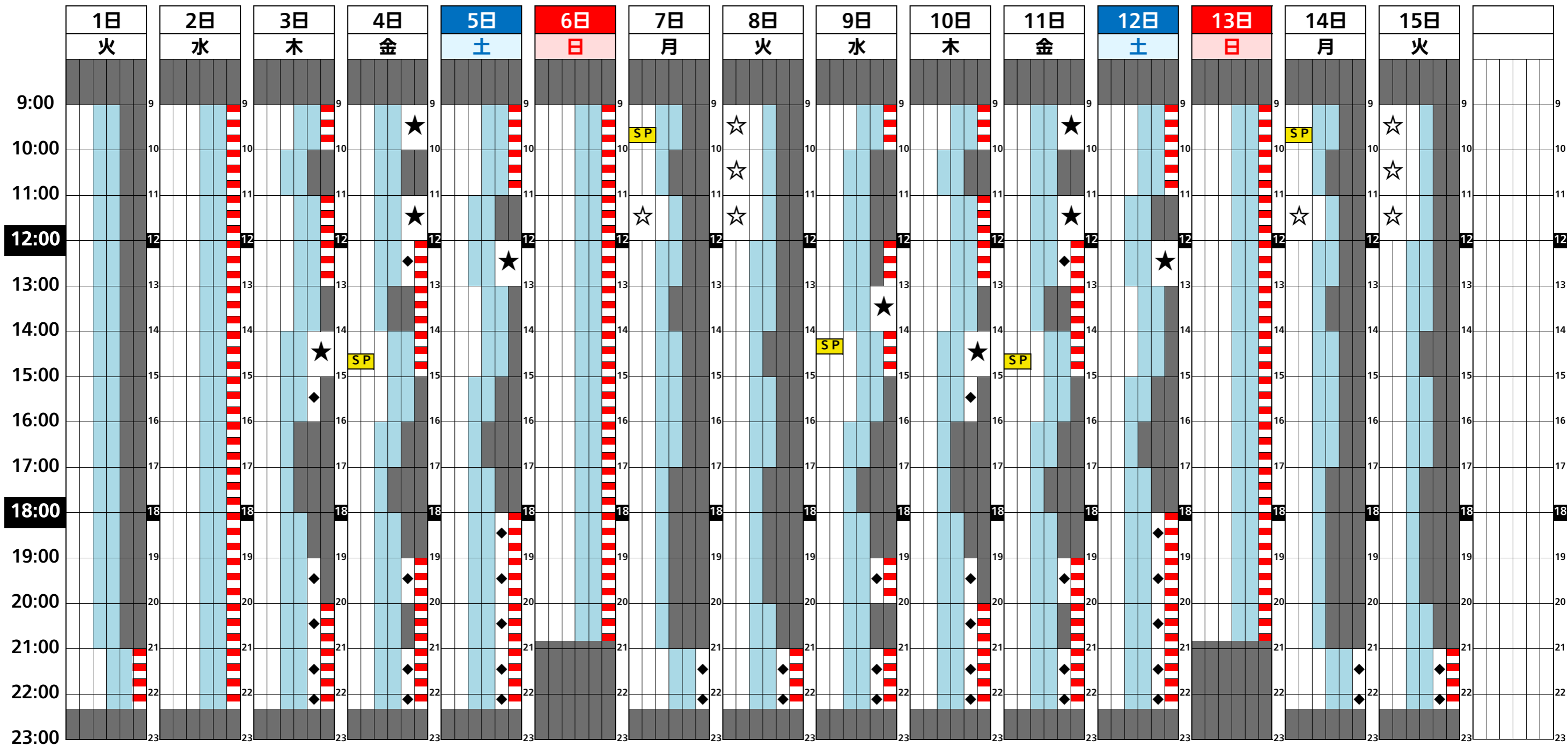
※実際の設定コースと異なる場合は、コース表示板に従ってください ※月・火曜日は団体貸切コースがあります。状況により、利用コース変更の場合もございます

月曜日・火曜日は団体貸切が優先コースのため、時間帯によりウォーキング専用コースの赤台が設置していません。あらかじめご了承ください。

【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

上井草スポーツセンター ☎03-3390-5707

2025年4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
 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 (月): 水中運動 (水): 泳法ワンポイント (金): 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
 月曜日・火曜日は団体貸切が優先コースのため、時間帯によりウォーキング専用コースの赤台が設置しておりません。あらかじめご了承ください。

【無料ショートプログラム】 4月5日(水)～ 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