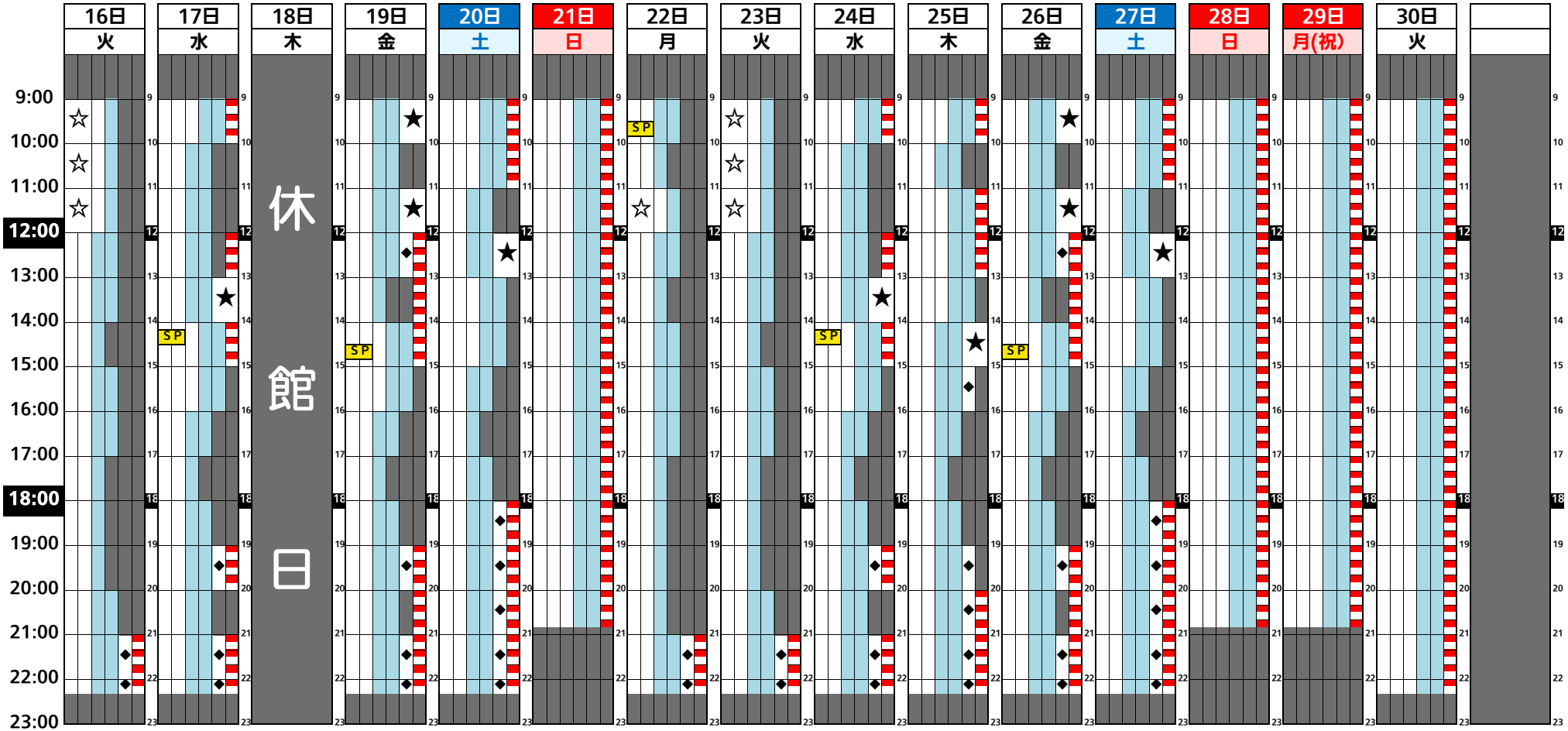
2024年 4月15日～30日　上井草スポーツセンター プール一般使用日程表



ウォーキング専用コース

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

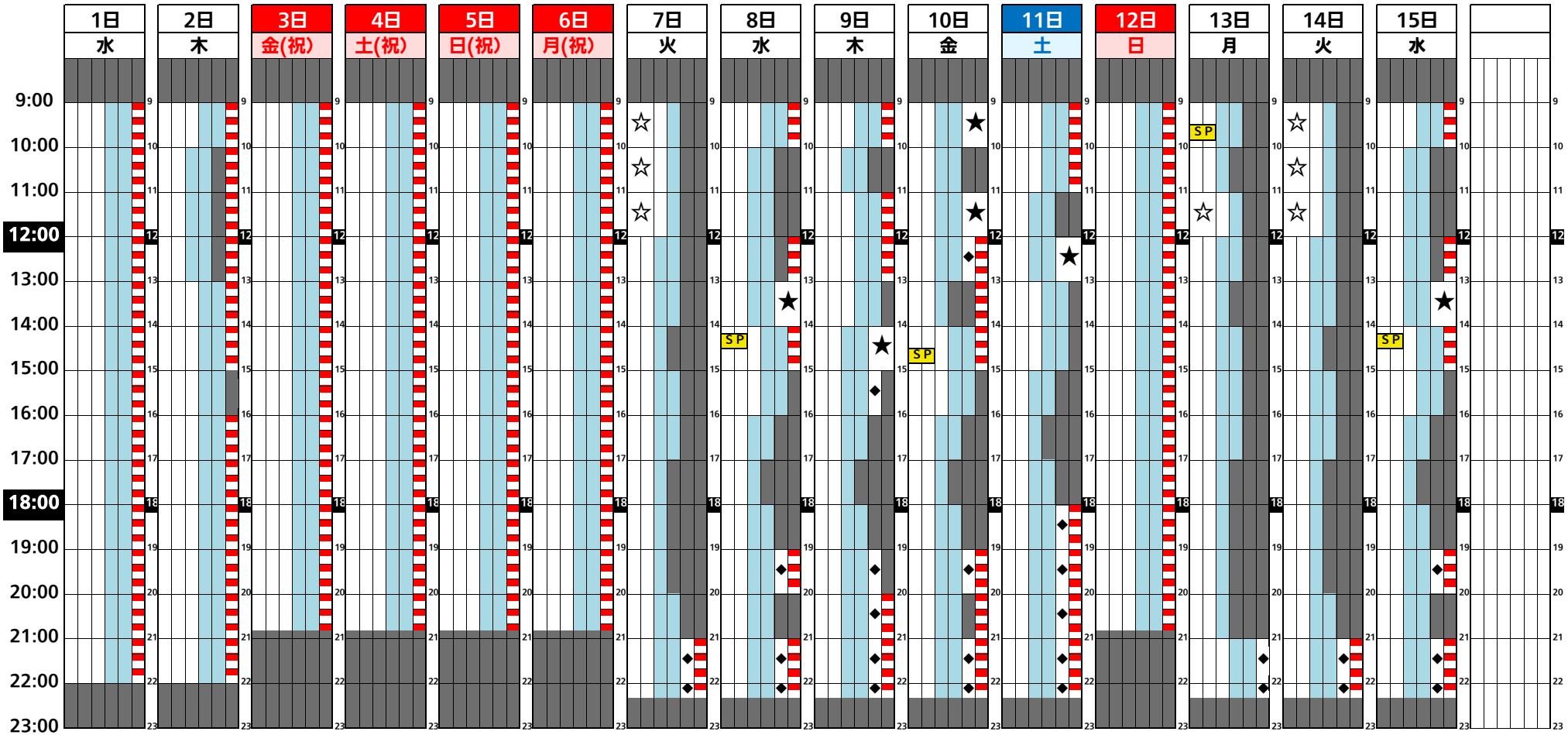
※実際の設定コースと異なる場合は、コース表示板に従ってください ※月・火曜日は団体貸切コースがあります。状況により、利用コース変更の場合もございます

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】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

2024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

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】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