

2022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

	1日 火	2日 水	3日 木【祝】	4日 金	5日 土	6日 日	7日 月	8日 火	9日 水	10日 木	11日 金	12日 土	13日 日	14日 月	15日 火	
9:00	☆							☆						プ ー ル 休 場 日		
10:00	☆						☆	☆								
11:00	☆						☆	☆								
12:00																
13:00																
14:00																
15:00																
16:00																
17:00																
18:00																
19:00																
20:00																
21:00																
22:00																
23:00																

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

無料ショート
プログラム
(水):泳法ワンポイント
(木):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

◆お知らせ◆ 11月14日【月】から20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、プールを休場させていただきます。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。

上井草スポーツセンター ☎03-3390-5707

2022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

	16日 水	17日 木	18日 金	19日 土	20日 日	21日 月	22日 火	23日 水【祝】	24日 木	25日 金	26日 土	27日 日	28日 月	29日 火	30日 水	
9:00	プ		プ	プ	プ		☆							☆		
10:00	ー		ー	ー	ー	☆	☆						☆	☆		
11:00	ル		ル	ル	ル	☆	☆						☆	☆		
12:00	休	休	休	休	休											
13:00	場	館	場	場	場						★					
14:00	日		日	日	日				★		◆				★	
15:00									SP	◆	◆				◆	
16:00																
17:00																
18:00																
19:00																
20:00																
21:00																
22:00																
23:00																

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
(水): 泳法ワンポイント
(木): 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

◆お知らせ◆ 11月14日【月】から20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、プールを休場させていただきます。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。

上井草スポーツセンター ☎03-3390-5707