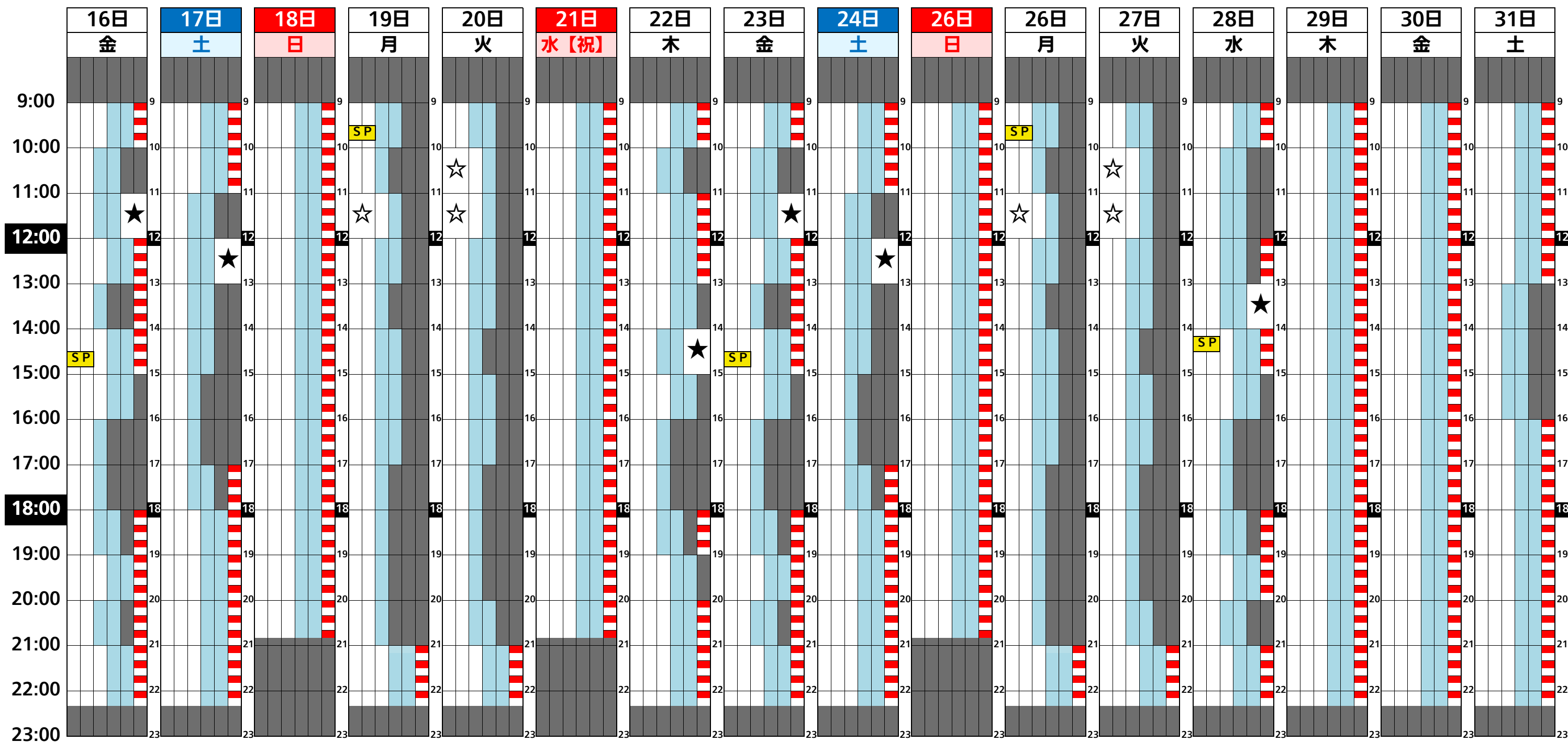


2018年3月16日～31日 上井草スポーツセンター プール一般使用日程表



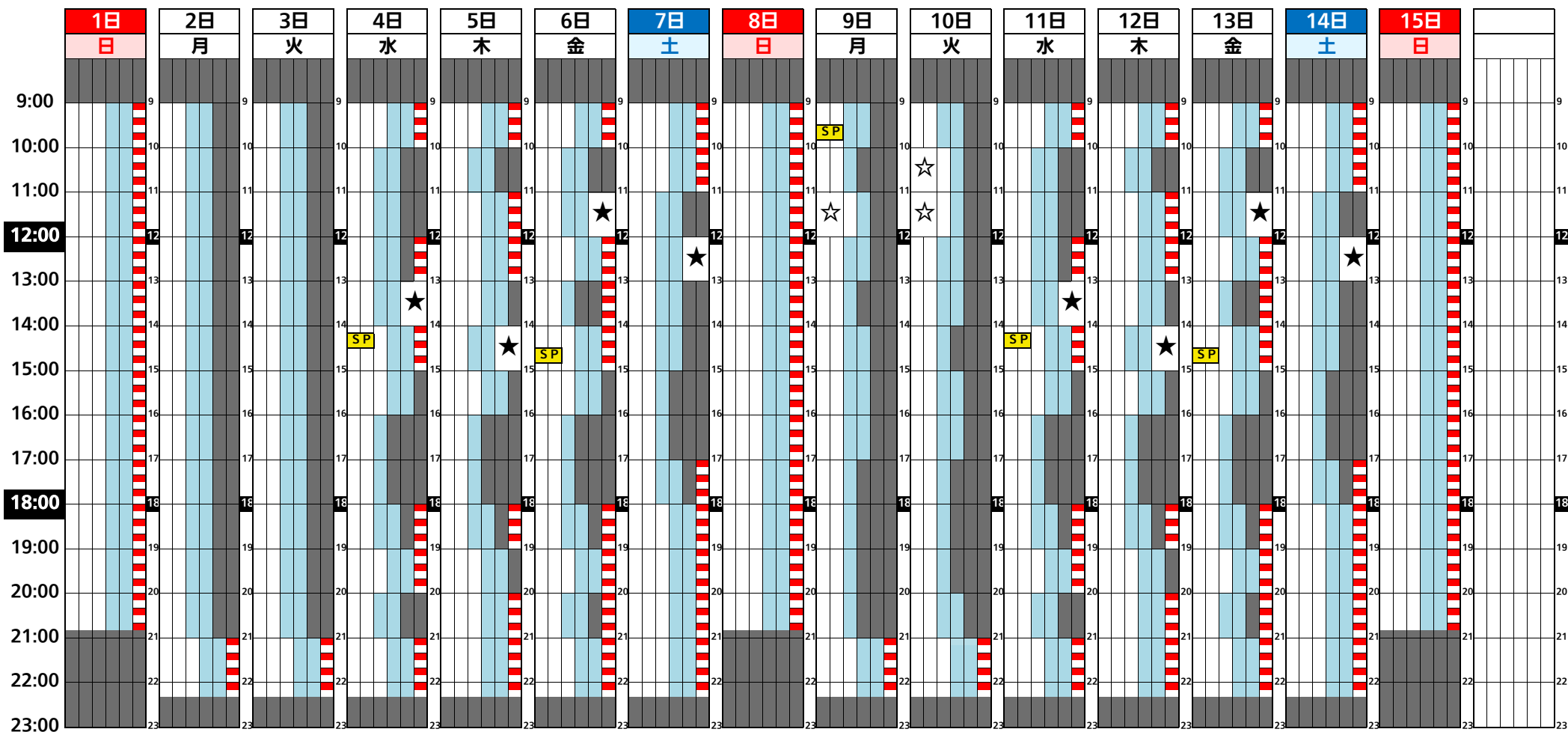
- ウォーキング専用コース
(赤台あり)
- 回遊専用コース
25m完泳できる方
- 自由遊泳コース
水中歩行もできます
- 半面がウォーキングコース
として利用可能
- 半面が自由コース
として利用可能
- SP** 無料ショートプログラム
月・水・金/自由遊泳コース
- 教室/団体利用のため
利用出来ません

※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！！

2018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
(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！！

2018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

	16日 月	17日 火	18日 水	19日 木	20日 金	21日 土	22日 日	23日 月	24日 火	25日 水	26日 木	27日 金	28日 土	29日 日【祝】	30日 月【振休】	
9:00				休 館 日												
10:00	SP							SP								
11:00	☆	☆							☆	☆						
12:00						★	★		☆	☆			★	★		
13:00																
14:00			★								★					
15:00			SP			SP					SP		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 (赤台あり)
- 回遊専用コース 25m完泳できる方用
- 自由泳専用コース 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！！