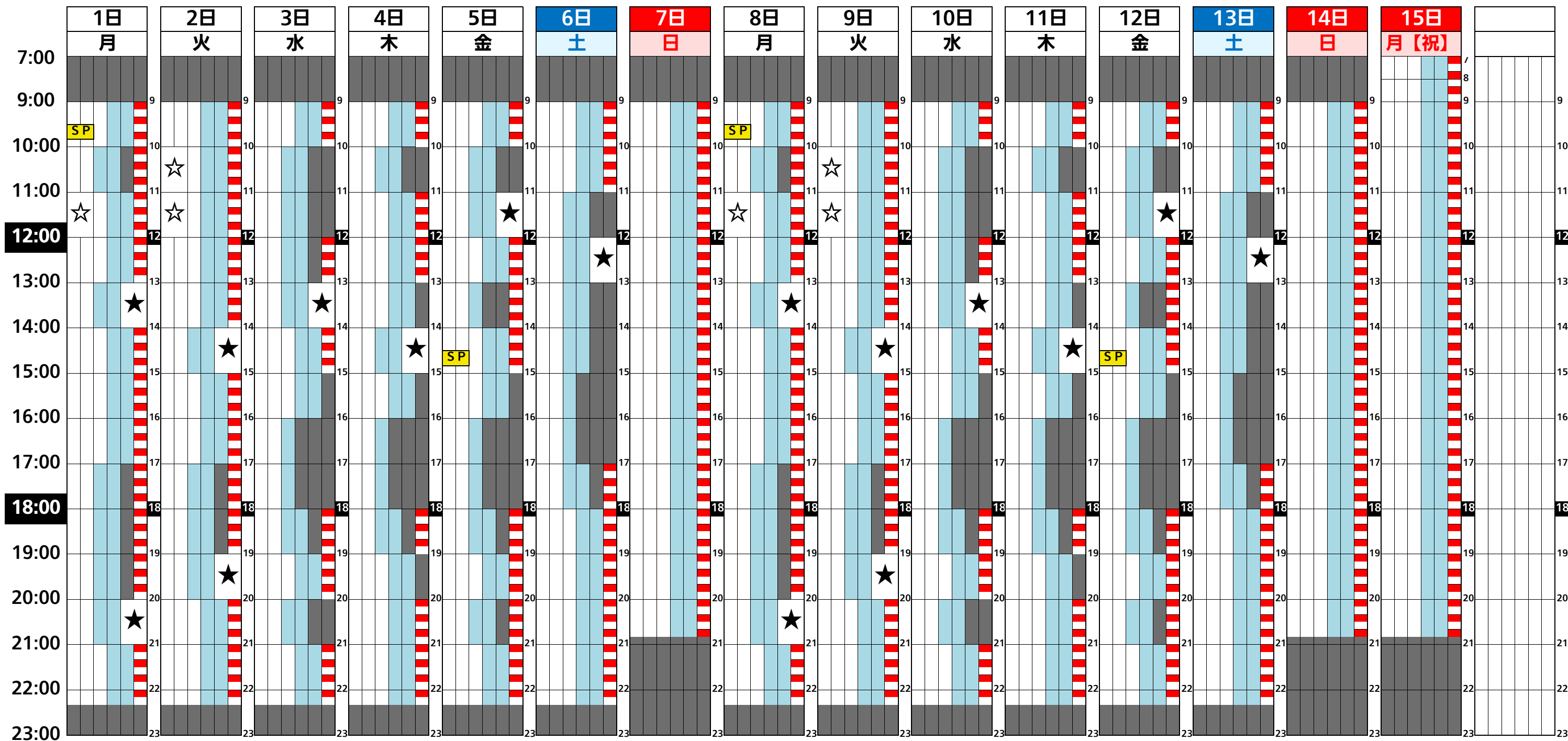


# 2019年7月1日～15日 上井草スポーツセンター プール一般使用日程表



- 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

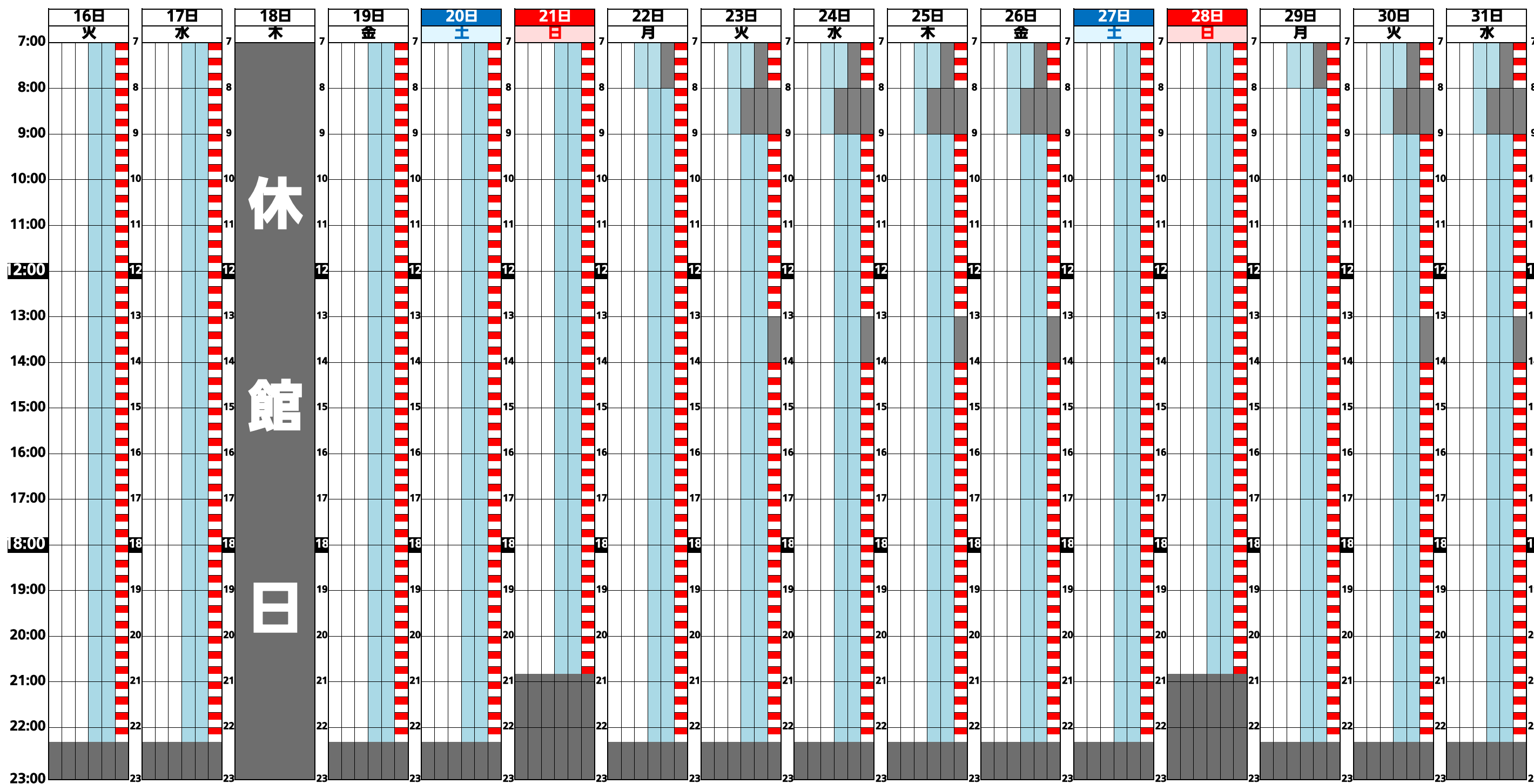
※利用コースは変更になる場合もございます ※ウォーキング専用コース表示がない場合は、自由コースにて兼用ください  
 ※実際の設定コースと異なる場合は、コース表示板に従ってください 状況により、利用コース変更の場合もございます

◆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

【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

【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

スポーツセンター ☎03-3390-5707