
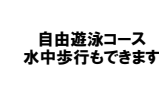



2022年7月1日～15日 上井草スポーツセンター プール一般使用日程表

時刻	1日 金	2日 土	3日 日	4日 月	5日 火	6日 水	7日 木	8日 金	9日 土	10日 日	11日 月	12日 火	13日 水	14日 木	15日 金
7:00															
9:00															
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															

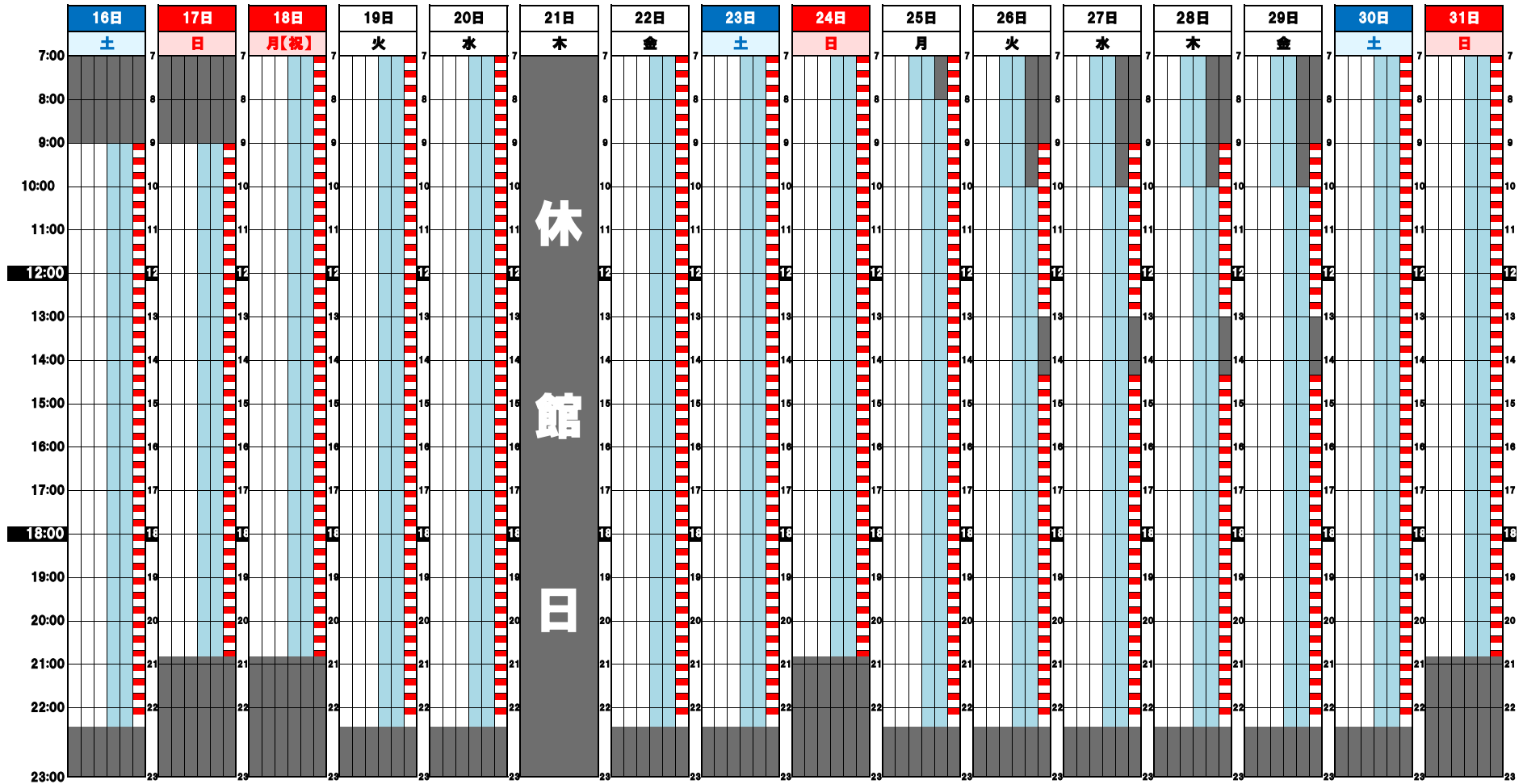
 ウォーキング専用コース	 25m片道コース または回遊専用コース (25m完泳できる方)	 50m完泳コース 50m完泳できる方専用	 自由遊泳コース 水中歩行もできます	 半面が ウォーキング専用コース として利用可能	 半面が自由コース として利用可能 <small>団体利用がない場合は 1・2コース奥側が教室貸切となります</small>	 SP 無料ショート プログラム (水)：泳法フンポイント (木)：水中運動	 教室/団体利用のため 利用出来ません
---	---	---	---	---	---	---	---

※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 状況により、利用コース変更の場合もございます

【早朝利用実施期間】7月18日【月】海の日 より 8月31日【水】まで 【遊泳時間】 平日：7時～22時20分 日曜・祝：7時～20時50分

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、混雑時等に入場制限を行う場合がございます。泳がれる際は十分な距離を保ち、不要不急な会話は自粛するようご協力ください。

2022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)



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
団体利用がない場合は
1-2コース裏側が教室貸切となります



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コース裏側が教室貸切となります



休止中
無料ショート
プログラム



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

【早期利用実施期間】7月18日【月】海の日 より 8月31日【水】まで 【遊泳時間】 平日：7時～22時20分 日曜・祝：7時～20時50分

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、混雑時等に入場制限を行う場合がございます。泳がれる際は十分な距離を保ち、不要不急な会話は自粛するようご協力ください。

上井草スポーツセンター ☎03-3390-5707