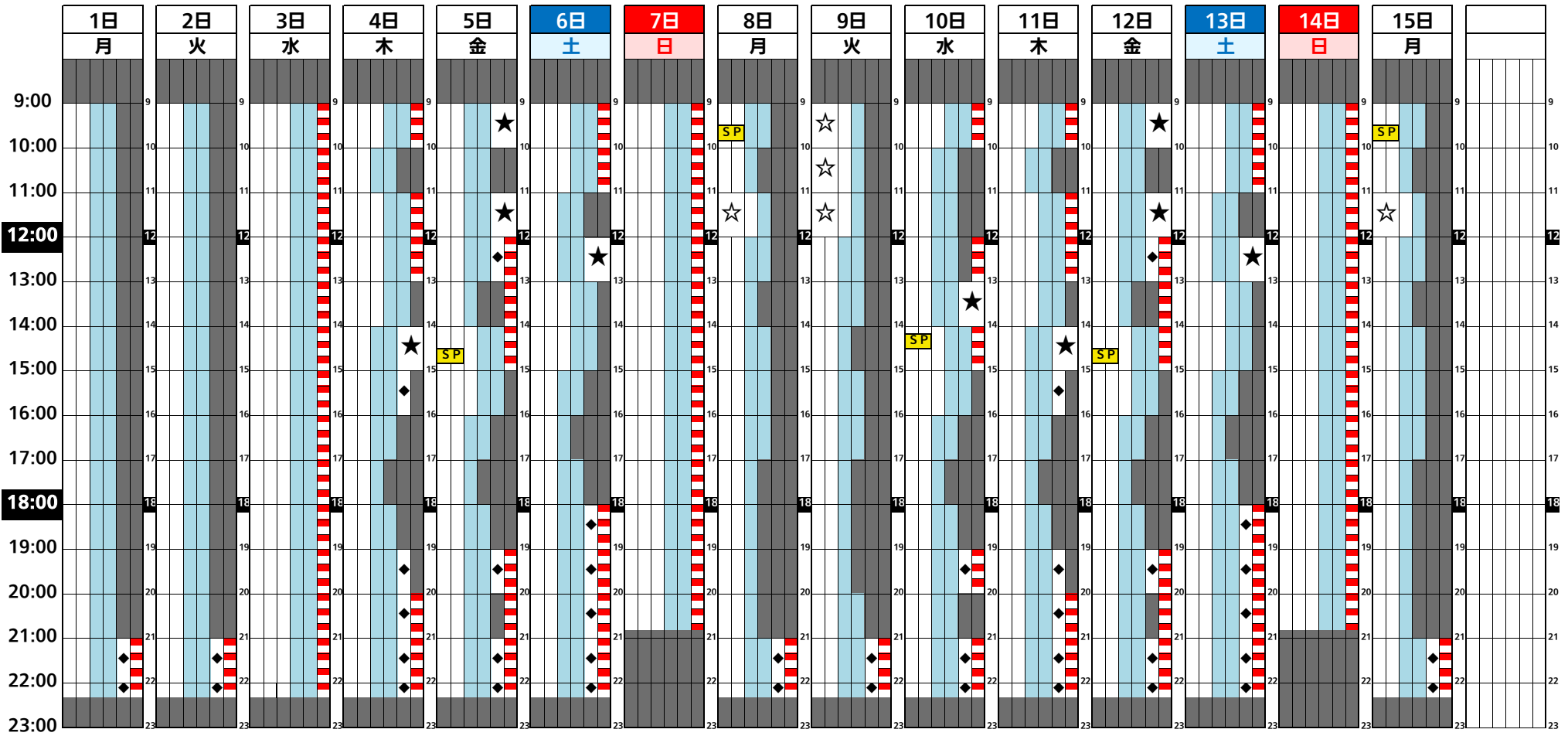







2024年 4月1日～15日 上井草スポーツセンター プール一般使用日程表



-  ウォーキング専用コース
-  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

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

	16日 火	17日 水	18日 木	19日 金	20日 土	21日 日	22日 月	23日 火	24日 水	25日 木	26日 金	27日 土	28日 日	29日 月(祝)	30日 火
9:00	☆			★				☆			★				
10:00	☆						SP	☆							
11:00	☆			★				☆			★				
12:00			休館	★			☆	☆			★				
13:00				◆		★			★		◆				
14:00		SP		SP					SP		SP				
15:00			休館							★					
16:00										◆					
17:00															
18:00			休館								★				
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 (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