

三原台温水プール 教室一覧

は大人向けの定期利用団体の活動です
 は子供向けの定期利用団体の活動です

※団体活動・教室は6コースの内の1・2コースで行われます
 ※団体活動・教室はお休みの場合があります

利用枠	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
9:00 } 11:00	一般開放	コスモスイミングクラブ 対象:女性 9:00~11:00 初心者~上級者まで 体験OK	マーメイドスイミングクラブ 新加入は65歳以下 9:00~11:00 体験OK	水歩・水運会 9:00~11:00	めだかスイミングクラブ 対象:女性 初級~中級~上級 お互いを尊重しつつ 高め合う目標に活動 レベルに合わせて 2コースでレッスン	水泳連盟 遊遊スクール 9:00~11:00 幼児~中学生が対象 のワンポイントレッスン 当日随時受付無料
11:05 } 13:05	一般開放	水泳連盟 ワンポイントレッスン 11:05~13:05 一般の方が対象 当日随時受付無料	スイミングクラブ メドレー 11:05~13:05 泳げない方もOK 体験OK	SSC谷原アルファ 11:15~11:45 アクアダンスEX 11:15~12:00 キッズスイミングクラブ 11:50~12:45 スイミングクラブ		三原台温水プール主催 のびのび水泳教室 対象:2歳以上幼児 オムツが取れた方 ①11:05~12:05 ②12:05~13:05
13:10 } 15:10	一般開放	シルバースイミングクラブ 対象:60歳~ 13:00~15:00 体験OK 泳げない方もOK 水中運動・歩行・水泳	あゆスイミングクラブ 対象:女性 13:10~15:10 前半水中で体操 後半楽しく水泳	リリー・ローズ スイミングクラブ 13:10~15:00 初心者歓迎 泳げない人・泳げる ようになります	まんぼう水泳クラブ 対象:女性 (シルバー世代) 13:10~15:00 体験OK	一般開放
15:15 } 17:15	SSC谷原アルファ キッズ水泳教室 ①15:10~16:30 対象:幼児 ②15:40~17:00 対象:小学生	かっぱの会 対象:年長~小学生 ①15:15~16:15 ②16:00~17:15 水慣れからバタフライまで、体験OK	スイミングクラブ あひる ①年中・年長 15:15~16:00 ②小学1~4 15:55~17:00 楽しく水慣れしませんか、体験OK	※区事業 4月~6月 水泳連盟 喘息児水泳教室 9月~3月 SSC谷原アルファ 初心者水泳教室	ねりま スイムメイツ 対象:年長~小学生 15:15~17:15 いっしょに泳ごう 体験OK	一般開放
17:25 } 19:25	平日の月曜の 17:00~19:30 の間一般の方は 利用できません (祝日は一般開放)	水泳同好会 スイスイ 対象:年長~中学生 A 17:25~18:30 B 18:20~19:25 いっしょに泳ごう 体験OK	スイミングクラブ らっこ 対象:年中~中学生 17:25~19:10 初心者18:30ごろ終了 兄弟姉妹で同じ時間 入場、レベルに合 わせて指導、体験OK	エンゼル スイミングクラブ 対象:年中~中学生 A 17:25~18:30 B 18:10~19:20 泳げなくても 大丈夫、体験OK	あめんぼの会 対象:年長~小学生 17:25~ 顔を水につけられな くてOK、体験OK	SSC谷原アルファ イエローエンゼル スイミングクラブ 対象:年長~中学生 ①25m完泳できない方 17:20~18:25 ②25m完泳できる方 18:05~19:15
19:30 } 21:30	※区事業 9月~11月 水泳連盟 アクアエクササイズ 15歳以上対象 (中学生を除く)	ビューティフル スイムの会 ※区事業 SSC谷原アルファ アスリートクラブ	三原台温水プール主催 水泳教室 19:30~20:15 (どなたでも参加可) クロール背泳ぎ教室 20:20~21:05 (クロールで20m程度 泳げる方が対象) 平泳ぎバタフライ教室	イルカ スイミングクラブ (マスターズ) 4泳法 各25m以上 泳げる方	ファミリー スイミング 対象:年中~小学生 ①入門・初級 19:30~20:15 ②中級~ 20:05~21:00 どんな子もきれいな泳 ぎが身につく、体験OK ねりま トライアスロン スイムクラブ	一般開放

※区事業 は練馬区スポーツ振興課主催の教室です