

# 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

※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

は子供向けの定期利用団体の活動です

※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	<b>コスモ スイミングクラブ</b>  対象:女性 9:00~11:00  初心者~上級者まで 体験OK	<b>マーメイド スイミングクラブ</b>  新加入は65歳以下 9:00~11:00  体験OK	<b>水歩・水運会</b>  9:00~11:00	<b>めだか スイミングクラブ</b> 対象:女性 初級~中級~上級 2コースでレッスン  medaka20170509 @yahoo.co.jp	水泳連盟 <b>遊遊スクール</b>  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 <b>ワンポイント レッスン</b>  11:05~13:05 一般の方が対象 当日随時受付無料	<b>スイミングクラブ メドレー</b>  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 <b>アクアダンスEX</b> 11:15~12:00 <b>キッズスイミングクラブ</b> 11:50~12:45 <b>スイミングクラブ</b>		三原台温水プール主催 <b>のびのび水泳教室</b>  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	<b>シルバー スイミングクラブ</b>  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	<b>あゆ スイミングクラブ</b>  対象:女性 13:10~15:10  前半水中で体操 後半楽しく水泳	<b>リリー・ローズ スイミングクラブ</b>  13:10~15:00 初心者歓迎 泳げない人・泳げる ようになります	<b>まんぼう 水泳クラブ</b>  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 <b>キッズ水泳教室</b> ①15:10~16:30 対象:幼児 ②15:40~17:00 対象:小学生	<b>かっぱの会</b> 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	<b>スイミングクラブ あひる</b> 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	9月~11月 ※区事業 水泳連盟 喘息児水泳教室  4~6、1~3月 SSC谷原アルファ <b>初心者水泳教室</b>	<b>ねりま スイムメイツ</b> 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)	<b>水泳同好会 スイスイ</b> 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	<b>スイミングクラブ らっこ</b> 対象:年中~中学生 17:25~19:10 初心者18:50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	<b>エンゼル スイミングクラブ</b> 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	<b>あめんぼの会</b> 対象:年長~小学生 17:25~  顔を水につけられな くてもOK、体験OK	SSC谷原アルファ <b>イエローエンゼル スイミングクラブ</b> 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  10月~11月 水泳連盟 <b>アクアエクササイズ</b> 15歳以上対象 (中学生を除く)	<b>ビューティフル スイムの会</b>  ※区事業  SSC谷原アルファ <b>アスリートクラブ</b>	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) <b>クロール背泳ぎ教室</b>  20:20~21:05 (クロールで20m程度 泳げる方が対象) <b>平泳ぎバタフライ教室</b>	<b>イルカ スイミングクラブ</b> (マスターズ) 4泳法 各25m以上 泳げる方	<b>ファミリー スイミング</b> 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  <b>ねりま トライアスロン スイムクラブ</b>	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