

三原台温水プール 令和1年(2019年)10月予定表 開館時間午前9時～午後9時30分 今月の休館日 15日

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	(14)	15	
団体利用 時間帯	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
9:00～ 11:00					遊遊 ウオーク	ウオーク ～10:00						ウオーク ～10:00	ウオーク ～10:00	体育の日・自由入場制(無料開放)	休 場 日	
11:05～ 13:05	フンポ		SSC				自由入場制 17時まで	フンポ		SSC		ウオーク				
13:10～ 15:10	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制		自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制			
15:15～ 17:15			SSC				SSC			SSC		ウオーク				
17:25～ 19:25						障害者 コース						SSC				
19:30～ 21:30	SSC					アクア エクサ サイズ	19:30 自由 入場	SSC								
日付	16	17	18	19	20	21	(22)	23	24	25	26	27	28	29		30
団体利用 時間帯	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
9:00～ 11:00				遊遊 ウオーク	ウオーク ～10:00						ウオーク	ウオーク ～10:00				
11:05～ 13:05		SSC				自由入場制 17時まで			SSC		ウオーク		自由入場制 17時まで	フンポ		SSC
13:10～ 15:10	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制		自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制
15:15～ 17:15		SSC				SSC			SSC		ウオーク		SSC			SSC
17:25～ 19:25						障害者 コース					SSC		障害者 コース			
19:30～ 21:30						アクア エクサ サイズ	19:30 自由 入場						アクア エクサ サイズ	19:30 自由 入場		

- \* 日常生活においてオムツの取れていない幼児を含む排泄コントロールのできない方のご利用はできません(幼児用水遊びパンツも使用できません。)
- \* 水泳帽は必ず着用してください。\* 小学校3年生以下のお子さんには 水着を着用した18歳以上の付添いが必要です(付添い1人にお子さん2人まで)
- \* 18時以降は 小学校4～6年生のお子さんだけではご利用できません、18歳以上の保護者の付添いが必要です
- \* 毎週土曜日の12時までに入場すると 小中学生は無料で2時間ご利用できます
- \* **網掛け** …団体利用などで一般の方がご利用できないコースです
- \* ウォーク …土曜日9時～17時、日曜日9時～10時 水中歩行する方専用のコースです。※時間によりコースが変わりますのでご注意ください
- \* フンポ …火曜日(15日・22日を除く) 11時5分～13時5分 一般の方を対象としたフンポイントレッスン、希望される方は当日直接指導員まで(随時受付)
- \* 遊遊 …土曜日(12日・26日を除く) 9時～11時 幼児～中学生を対象としたフンポイントレッスン、希望される方は当日直接指導員まで(随時受付)

※ 9/30～11/25の間、月曜19:30～の自由入場制は 1～3コースの利用です(内2コースは完泳) **練馬区立三原台温水プール 電話(3924)8861**