

三原台温水プール 令和2年(2020年)11月予定表 開館時間午前9時～午後9時30分 今月の休場日9日

日付	1	2	③	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
利用時間帯	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	
使用コース	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
9:00～11:00	ウォーク ～10:00						遊遊	ウォーク ～10:00								ウォーク ～10:00
11:05～13:05		自由 入場 制							休 場 日	フ ン ポ						
13:10～15:10	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										喘息児 水泳 教室				
17:25～19:25		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													
日付	16	17	18	19	20	21	22	⑳	24	25	26	27	28	29	30	
利用時間帯	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	
使用コース	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
9:00～11:00							ウォーク ～10:00									ウォーク ～10:00
11:05～13:05		フ ン ポ														
13:10～15:10	自由 入場 制		自由 入場 制													自由 入場 制
15:15～17:15	SSC											喘息児 水泳 教室				
17:25～19:25	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														水泳連盟 公開講座

- * 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(3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(14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)

※ 9/28～11/16の間、月曜19:30～の一般利用は利用コースが少なくなります

練馬区立三原台温水プール 電話(3924)8861