

三原台温水プール 令和2年(2021年)4月予定表 開館時間午前9時～午後9時30分 今月の休場日 12日

日付	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																																													
利用時間帯	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木																																													
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
9:00～11:00			ウォーク		ウォーク ～10:00						ウォーク ～10:00																																																	
11:05～13:05	SSC		ウォーク		自由入場制		ワンポ		SSC			休	ワンポ		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	休	自由入場制	自由入場制	自由入場制																																													
15:15～17:15	喘息児水泳教室		ウォーク		SSC			喘息児水泳教室				休			喘息児水泳教室																																													
17:25～19:25			SSC		障害者コース					SSC		休																																																
19:30～21:30					アクアエクササイズ	19:30自由入場	SSC					SSC	SSC																																															
日付	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																																													
利用時間帯	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金																																													
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						
9:00～11:00		遊遊	ウォーク ～10:00							ウォーク ～10:00																																																		
11:05～13:05		ウォーク	自由入場制		自由入場制		SSC			ウォーク		ワンポ																																																
13:10～15:10	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	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		ウォーク		SSC			喘息児水泳教室			ウォーク																																																		
17:25～19:25		SSC		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	SSC					アクアエクササイズ	19:30自由入場	SSC																																															

- * 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
- * ワンポ …火曜日(20日を除く)11時5分～13時5分 一般の方を対象としたワ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(3日を除く)9時～11時 幼児～中学生を対象としたワンポイントレッスン

※ 4/5～5/31の間、平日の月曜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