

三原台温水プール 教室一覧 (3年度)

■ 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 | 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・水运会 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 2コースでレッスン medaka20170509 @yahoo.co.jp | 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 | ステップアップ SWIM | 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 | のびのび水泳教室 ③13:05~14:05 |
| 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 | 4月~9月 ※区事業 水泳連盟 喘息児水泳教室 10~12、1~3月 SSC谷原アルファ (対象:5歳~小学生) 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18:50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 | 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 くても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 4月~5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 対象:中学生以上 19:30~20:15 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