

# 三原台温水プール 団体活動・教室一覧 (5年度)

は大人向けの定期利用団体の活動です  
 は子供向けの定期利用団体の活動です

※団体活動・教室は6コースの内の1・2コースで行われます  
 ※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	青少年課育成支援係 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  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	三原台温水プール主催 らくらく水泳教室  対象:何かの種目で 10m程度泳げる方 11:15~12:45	三原台温水プール主催 のびのび水泳教室  対象:年少~年長 オムツが取れた方  ①11:00~11:55 ②11:40~12:35 ③12:20~13:15 ④13:00~13:55 ⑤13:40~14:35 ⑥14:20~15:15
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	
15:15 ~ 17:15	SSC谷原 キッズ水泳教室  ①15:10~16:30 対象:幼児 ②15:40~17:00 対象:小学生	かつぱの会  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~6月 ※区事業 水泳連盟 喘息児水泳教室  9~12、1~3月 SSC谷原 (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	4月~6月 SSC谷原 (対象:5歳~小学生) 初心者水泳教室  9~12、1~3月 マーメイドドッグ スイミングクラブ 対象:小中学生	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 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~6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  SSC谷原 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12m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