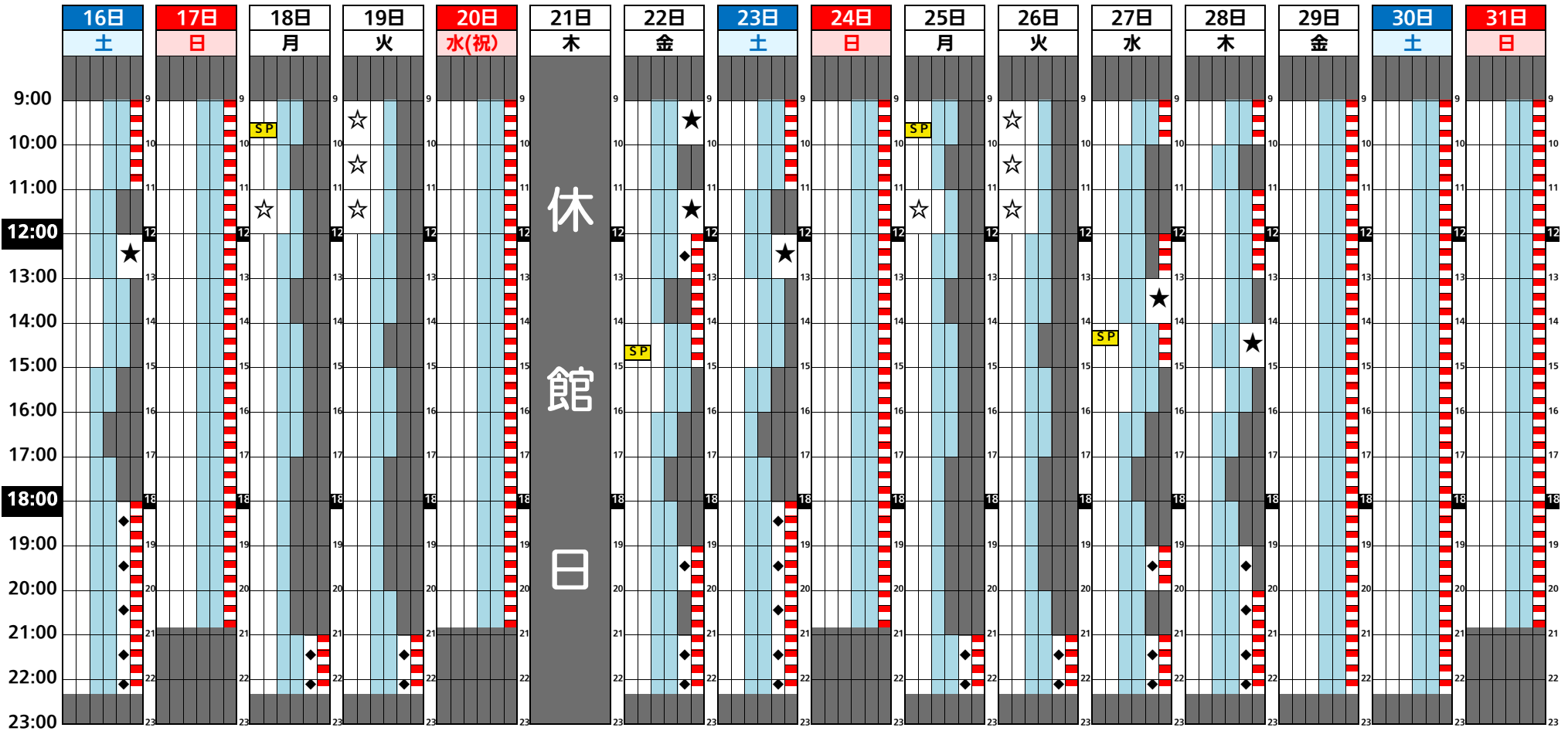


# 2024年3月16日～30日 上井草スポーツセンター プール一般使用日程表



- ウォーキング専用コース
- 25m片道コース  
または回遊専用コース  
(25m完泳できる方)
- 50m完泳コース  
50m完泳できる方専用
- 自由遊泳コース  
水中歩行もできます
- 半面が  
ウォーキング専用コース  
として利用可能
- 半面が自由コース  
として利用可能  
団体利用がない場合は  
1・2コース奥側が教室貸切となります
- SP 無料ショートプログラム  
(月): 水中運動  
(水): 泳法ワンポイント  
(金): 水中運動
- 教室/団体利用のため  
利用出来ません

※利用コースは変更になる場合もございます ※ウォーキング専用コース表示がない場合は、自由コースにて兼用ください  
 ※実際の設定コースと異なる場合は、コース表示板に従ってください ※月・火曜日は団体貸切コースがあります。状況により、利用コース変更の場合もございます

月曜日・火曜日は団体貸切が優先コースのため、時間帯によりウォーキング専用コースの赤台が設置しておりません。あらかじめご了承ください。

【無料ショートプログラム】 月曜9:30～9:50 姿勢づくり水中運動 / 水曜14:10～14:30 泳法ワンポイント / 金曜14:30～14:50 水中運動