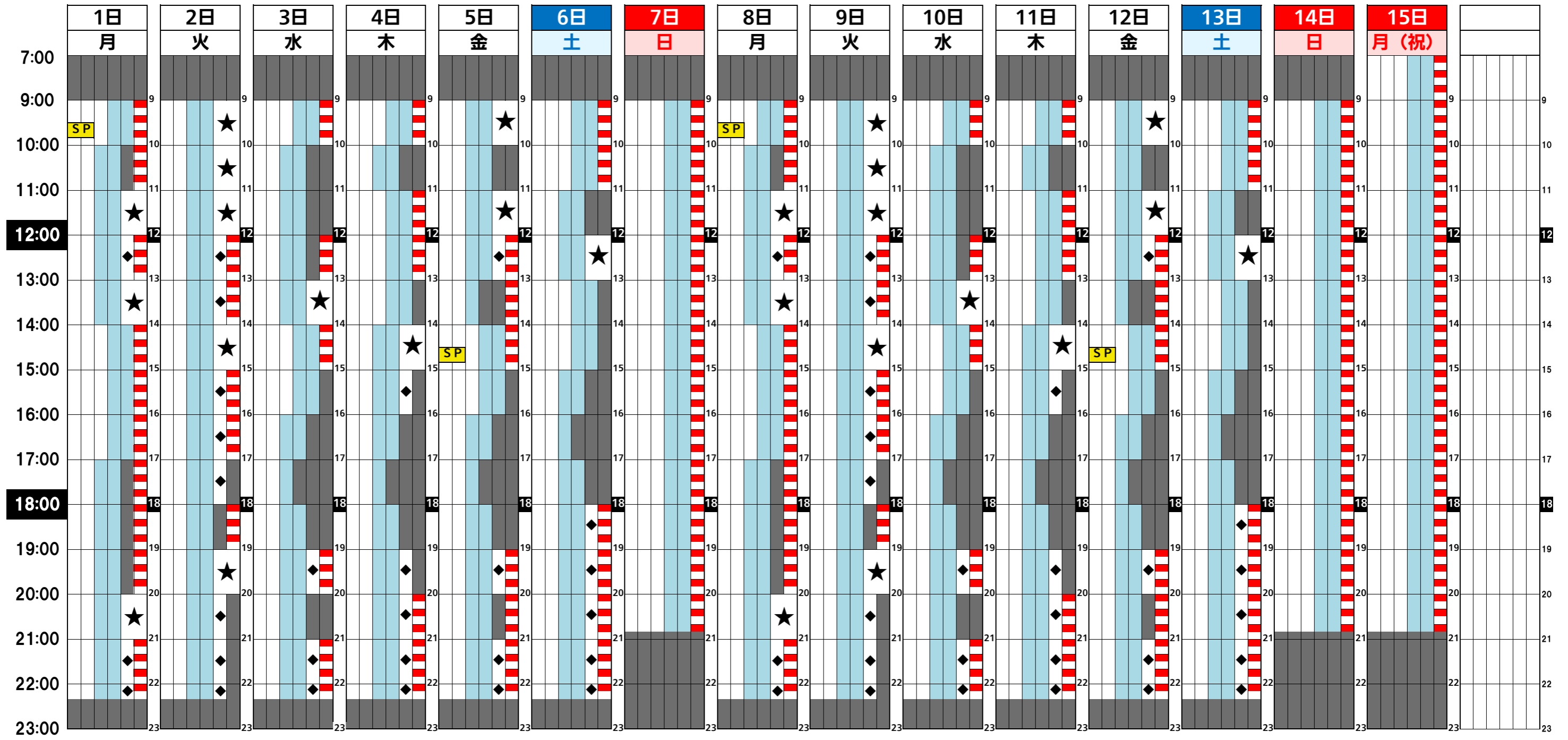


# 2024年 7月1日~15日 上井草スポーツセンター プール一般使用日程表



 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 <small>団体利用がない場合は 1・2コース裏側が教室貸切となります</small>	 SP 無料ショートプログラム (月):水中運動 (金):水中運動	 教室/団体利用のため 利用出来ません
---	---	---	--	---	---	--	---

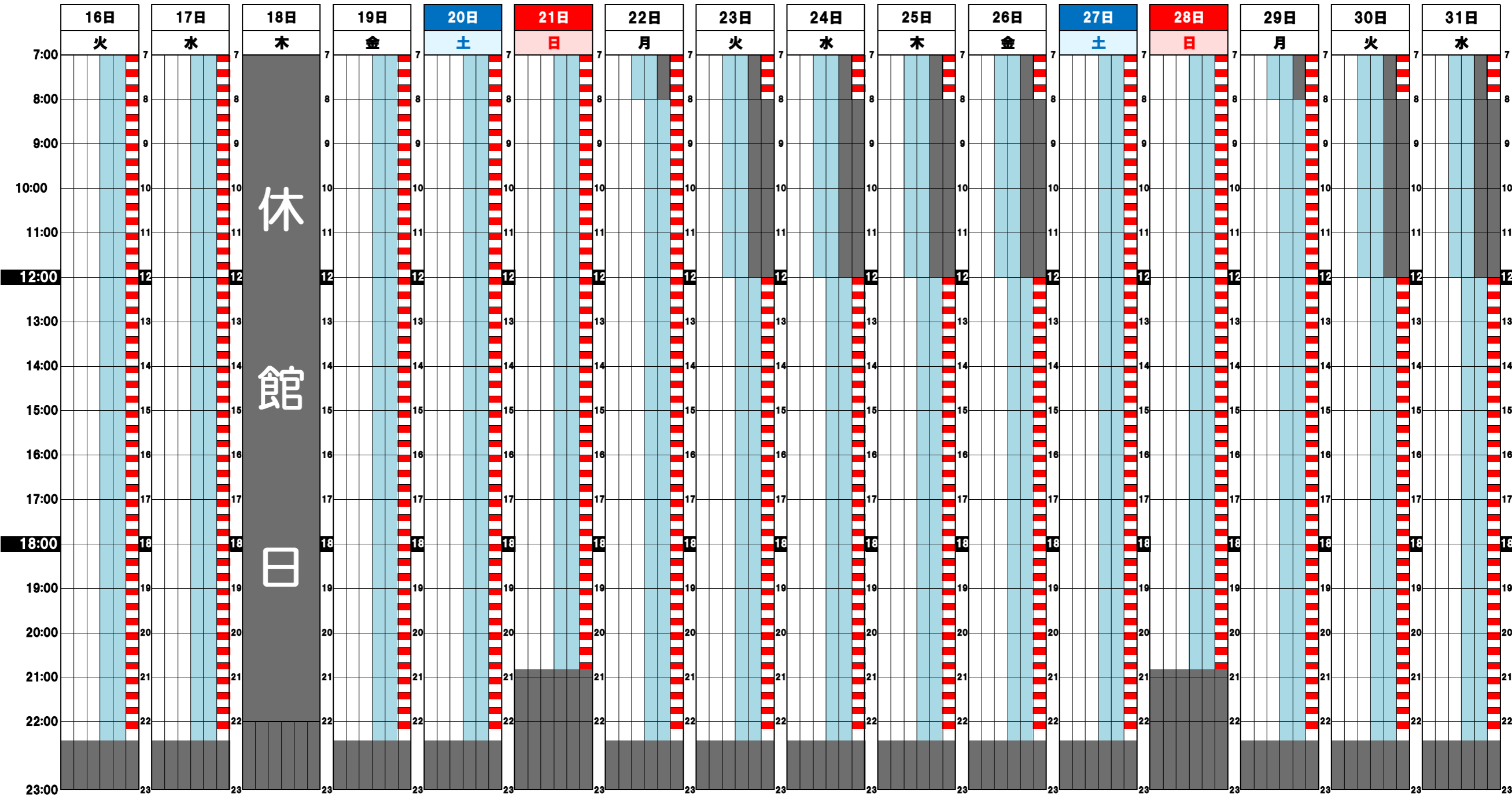
※利用コースは変更になる場合もございます ※ウォーキング専用コース表示がない場合は、自由コースにて兼用ください  
 ※実際の設定コースと異なる場合は、コース表示板に従ってください 状況により、利用コース変更の場合もございます

**◆お知らせ◆お待たせいたしました! 今年も早朝プールが始まります!!** ●朝早く起きた日は、日差しが強くない早朝利用がすいていてオススメです!

**【実施期間】** 7月15日【月】より 8月31日【土】まで **【遊泳時間】** 平日:あさ 7時~よる 22時20分 日曜・祝日:あさ 7時~よる 20時50分

上井草スポーツセンター ☎03-3390-5707

# 2024年7月16日～31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 (赤台あり)		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 <small>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</small>			休止中 無料ショート プログラム		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 状況により、利用コース変更の場合もございます

◆お知らせ◆お待たせいたしました! 今年も早朝プールが始まります!! ●朝早く起きた日は、日差しが強くない早朝利用がすいていてオススメです!

【実施期間】7月15日【月】より8月31日【土】まで 【遊泳時間】 平日:あさ7時～よる22時20分 日曜・祝日:あさ7時～よる20時50分  
 上井草スポーツセンター ☎03-3390-5707