平成31年4月　プール利用予定表（競技場は裏面）

今月の休館日・・・　8日（第2月曜日）、※21日（日）

※練馬区議会議員選挙に伴い、4月21日は全館休館となります。

団体利用時間枠	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	8 月	9 火	10 水
コース	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1
1枠 9：00～11：00	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	休館日	自由入場制	自由入場制
2枠 11：00～13：00	団体利用	団体利用	SSC アクア 団体利用	◆ウォーキング専用コース	◆ウォーキング専用コース 水って	◆ウォーキング専用コース	◆ウォーキング専用コース		団体利用	SSC アクア 団体利用
3枠 13：00～15：00			4		障害者専用コース					4
4枠 15：00～17：00										
5枠 17：00～19：00										
6枠 19：00～21：00	◆ウォーキング				◆ウォーキング					
個人利用は21：15まで	ウォーキングコース19:00～21:15				19:00から入場制					

団体利用時間枠	11 木	12 金	13 土	14 日	15 月	16 火	17 水	18 木	19 金	20 土
コース	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1
1枠 9：00～11：00	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
2枠 11：00～13：00	◆ウォーキング専用コース	◆ウォーキング専用コース 水って	◆ウォーキング専用コース	◆ウォーキング専用コース	団体利用	団体利用	SSC アクア 団体利用	◆ウォーキング専用コース	◆ウォーキング専用コース 水って	遊遊 ◆ウォーキング専用コース
3枠 13：00～15：00		障害者専用コース					4		障害者専用コース	
4枠 15：00～17：00										
5枠 17：00～19：00										
6枠 19：00～21：00										
個人利用は21：15まで		19:00から入場制							19:00から入場制	

団体利用時間枠	21 日	22 月	23 火	24 水	25 木	26 金	27 土	28 日	29 祝・月	30 祝・火
コース	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1	6 5 4 3 2 1
1枠 9：00～11：00	臨時休館日（練馬区議会議員選挙）	自由入場制	自由入場制	自由入場制	区立小学校（特別支援学級）合同水泳練習	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
2枠 11：00～13：00		団体利用	団体利用	SSC アクア 団体利用	13:00～ 足腰	◆ウォーキング専用コース ワンポ 水って	◆ウォーキング専用コース	◆ウォーキング専用コース	◆ウォーキング専用コース	◆ウォーキング専用コース
3枠 13：00～15：00				4	障害者専用コース					
4枠 15：00～17：00										
5枠 17：00～19：00										
6枠 19：00～21：00										
個人利用は21：15まで		19:00から入場制			19:00から入場制					

自由入場制　・・・個人利用ができます。

◆ウォーキング専用コース　・・・団体利用や大会・教室などの貸切がない時間帯は1コースにウォーキング専用コースを設けています。

団体利用　・・・団体利用（月・火・水）は1・2コースを使用します。

自主事業 ※事業の詳細については受付にお問合せ下さい。

- 4 ・・・4泳法
- 初 ・・・初級水泳教室
- キ ・・・キッズクロール教室
- 親 ・・・親子水泳教室
- 幼 ・・・幼児水泳教室

区主催事業等

障害者専用コース　・・・障害者専用コース　全コース使用
毎週金曜日（祝日を除く）17:00～19:00
対象：区内在住・在勤・在学で障害者手帳等をお持ちの方
※一般の方はご利用できません。

ワンポ　・・・ワンポイント水泳指導　①コース使用
4月の日程は・・・12、19、26日（金）11:00～13:00

水って　・・・水っていいな1期　①コース使用
4月の日程は・・・5、12、19、26日（金）15:00～16:30

遊遊　・・・ねりま遊遊スクール　①コース使用
4月の日程は・・・20日（土）　9:00～11:00

足腰　・・・足腰しゃっきりトレーニング教室　①②コース使用
4月の日程は・・・18日、25日（木）　13:00～15:00

SSC　・・・総合型地域スポーツクラブ（SSC光が丘）
事業の詳細については、03－5968－1600までお問合せ下さい。

＜小中学生午前中2時間無料＞

小・中学生は土曜日の午前中までに入場すれば1回2時間まで無料で利用できます。

プール利用にあたって・・・

☆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は、水着着用の18歳以上の保護者の付き添い（1人につき子供2人まで）が必要です。
☆午後6時以降に小学生以下のお子さんがプールを利用する場合は、水着着用の18歳以上の保護者の付き添いが必要となります。
☆日常生活においてオムツのと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。）
★プールの**利用単位は1時間**です。はじめの1時間を超えた場合は、お帰りの際に**精算機で超過料金を精算**してください。
★その日の途中から貸切利用の場合、券売機は利用できる時間の30分前に発券中止となります。
☆駐車場は台数に限りがございますので、お車でのご来館はご遠慮ください。

光が丘体育館　練馬区光が丘4-1-4　Tel.03-5383-6611　　開館時間　午前9時～午後9時30分