

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
			土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月		
競技場	午前	9:00~12:00	フットサル 親子が下	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	親子 たいそ	SSC 定例	休 館 日	SSC	バド	団	バド	ねりま 遊遊	SSC 定例	卓 バド	団	バド	団	バド	フットサル 親子が下	SSC 定例	団	SSC	バド	ド第3ブ ロック 大会	バド	SSC ※1	SSC 定例	団		
	午後①	12:30~15:30	バド	卓	SSC 利	体	バド	体	卓	バド	卓		団体利用	バド	体	卓	バド	バド	卓	卓	体	バド	体	卓	バド	卓	SSC 利	団体利用	バド	卓	バド	卓	体		
	午後②	16:00~18:00	卓	バド	バド	利	バド	利	バド	バド	卓		バド	バド	バド	体	バド	バド	卓	卓	バド	バド	バド	バド	バド	バド	卓	バド	バド	バド	バド	バド	卓	バド	体
	夜間	18:30~21:15	卓	バド	バド	用	バド	用	バド	バド	卓		バド	バド	バド	体	バド	バド	卓	卓	バド	バド	バド	バド	バド	バド	卓	バド	バド	バド	バド	バド	卓	バド	体
第一武道場	午前	9:00~12:00	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	館	団	事業	団	団	柔	柔	柔	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団		
	午後①	12:30~15:30	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔		体	柔	体	体	体	柔	柔	柔	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	
	午後②	16:00~18:00	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔		柔	利	柔	利	利	S & S	柔	柔	利	柔	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔	柔	利
	夜間	18:30~21:15	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔		柔	用	柔	用	用	柔	柔	柔	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	
第二武道場	午前	9:00~12:00	卓 球	SSC ※2	団	団	卓	団	団	剣	SSC ※2	日	団	卓	団	団	卓	SSC ※2	剣	団	卓	団	団	剣	SSC ※2	団	団	卓	団	卓	剣	団			
	午後①	12:30~15:30		卓	体	体	卓	体	体	卓	卓		卓	体	卓	体	体	卓	卓	卓	体	卓	体	体	卓	卓	体	体	卓	体	卓	卓	卓	体	
	午後②	16:00~18:00		卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓		卓	卓	利	卓	利	卓	卓	卓	卓	利	卓	利	卓	卓	卓	利	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓
	夜間	18:30~21:15		剣	剣	用	用	卓	用	卓	剣		剣	剣	用	卓	用	卓	卓	卓	卓	用	卓	用	卓	卓	卓	卓	用	卓	卓	卓	卓	卓	卓

◆ 下記の日程は一般の方のご利用はできません

施設	日時	事業
競技場	27 (木) 9:00~18:00	第3ブロックドッジボール大会 ⇒団体利用は18:30から
第一武道場	5,12,19,26 (水) 9:00~12:00	自主事業教室

◇ご利用の際は、必ず室内用の運動靴に履き替えてご利用ください。
 ◇一人でも多くの方にご利用して頂くため、バドミントン・卓球は1回のお申込みにつき1時間以内でのご利用になります。
 ◇18時以降は小学生以下のお子さんだけの利用はできません。18歳以上の保護者の付き添いが必要です。

■ 総合型地域スポーツクラブ ■ NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井 主催事業

SSC 健康体操 (ストレッチ、バランスボール等)
 SSC※1 土曜 フットサル教室
 (1、22日は半面親子バドミントン)
 SSC※2 日曜 剣道教室

NPOスポーツクラブホワイエ上石神井
 お問い合わせ先 03-3929-8100
 ※月・水・金曜日の各午前中にてお願いします。

バド…バドミントン
 バレ…バレーボール
 バス…バスケットボール
 卓 …卓球
 柔 …柔道等
 剣 …剣道等
 S&S …柔道個人指導
 個人指導を無料で実施
 しています。
 柔道を始めてみたい方など
 是非ご利用ください。
 事業…上石神井体育館主催の事業

団体利用日で、利用日の7日前までに
 団体の利用申込みがない場合は、
 競技場⇒バドミントン
 第一武道場⇒柔道
 第二武道場⇒卓球

トレーニング室を
 初めてご利用になる方へ

トレーニング室は会員制です。
 トレーニング室の利用説明を受けてから
 のご利用になります。
 利用説明は随時受付けています。下記の
 ものをご持参ください。
 ●運動着・室内用運動靴
 ●住所を確認できるもの
 運転免許証・健康保険証
 在勤・在学の方は
 在勤証明書・在学証明書必須
 ※ご利用は練馬区在住・在勤・在学
 の方に限ります。
 ※15歳以上 (中学生を除く) の方に
 限ります。

練馬区立上石神井体育館温水プール
 TEL03-5991-6601
 (9:00~21:30)