

			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			
			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	火	水	木			
競技場	午前	9:00~12:00	卓球大会 石泉地区	団	バド	SSC※1	SSC定例	団	団	バド	団	バド	親子 たいそ	SSC定例	休	SSC	バド	団	バド	SSC※1	SSC定例	団	団	バド	卓バド	バド	ねりま 遊遊	SSC定例	団	SSC	バド	団			
	午後①	12:30~15:30		体	卓バド	バレバド	卓	SSC	体	体	バドミントン	体	卓バド	体少 操年		バレバド	団体利用	バドミントン	体	卓バド	体少 操年	バレバド	SSC	体	体	バドミントン	卓	卓バド	体少 操年	バレバド	SSC	体	SSC	バド	体
	午後②	16:00~18:00		利	バス	卓バド	卓・バド	利	利	バドミントン	利	バス	バス	ファミリー スポーツ		卓バド	利	バス	バス	ファミリー スポーツ	卓バド	利	利	利	利	バドミントン	卓・バド	バス	ファミリー スポーツ	卓バド	利	利	団体利用	バドミントン	利
	夜間	18:30~21:15		用	バス	卓バド	卓・バド	用	用	バドミントン	用	バス	バス	ファミリー スポーツ		卓バド	用	バス	バス	ファミリー スポーツ	卓バド	用	用	用	用	バドミントン	卓・バド	バス	ファミリー スポーツ	卓バド	用	用	団体利用	バドミントン	用
第一武道場	午前	9:00~12:00	柔	団	柔	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	館	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	柔	団	柔	柔	団	団	事業	団	事業	団	
	午後①	12:30~15:30	柔	体	柔	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔		体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	柔	体	柔	柔	体	柔	柔	体	体	柔	体
	午後②	16:00~18:00	柔	利	柔	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔		利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	柔	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	柔	利
	夜間	18:30~21:15	柔	用	柔	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔		用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	柔	用	柔	柔	用	柔	柔	用	用	柔	用
第二武道場	午前	9:00~12:00	卓	団	剣	卓	SSC※2	団	団	卓	団	団	剣	SSC※2	日	団	卓	団	団	卓	SSC※2	団	団	卓	剣	団	剣	SSC※2	団	団	卓	剣	団		
	午後①	12:30~15:30	卓球	体	卓	卓	卓	体	体	卓	体	体	卓	卓		体	卓	卓	体	体	卓	卓	体	体	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓
	午後②	16:00~18:00		利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	利	卓	卓		卓	利	卓	卓	利	利	卓	卓	利	利	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓
	夜間	18:30~21:15		用	剣	剣	剣	用	用	卓	用	用	卓	剣		剣	用	卓	卓	用	用	卓	卓	用	用	卓	卓	卓	卓	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	1日(水) 9:00~18:00	石泉地区卓球大会
競技場	11, 18, 25日(土) 12:30~21:15	少年少女体操教室・ファミリースポーツ教室
第一武道場	8, 15, 22, 29日(水) 9:00~12:00	自主事業教室
トレーニング室	14日(火) 終日	トレーニング室リニューアルのため

- ◇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。
- ◇駐車場は台数に限りがあります。お車でのご来館はなるべくご遠慮ください。

■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) NPOスポーツクラブホワイエ上石神井

SSC※1 土曜 親子ではじめるフットサル教室(スポーツ振興課事業) お問い合わせ先 TEL03-3929-8100

(4,18日は半面・親子バドミントン教室) ※月・水・金曜日の各午前中にてお願いします。

SSC※2 日曜 剣道教室(スポーツ振興課事業)

SSC定例 日曜定例 ソフトバレーボール 2面、ビーチバレーボール 1面、卓球 6台、バドミントン 1面

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は是非ご利用ください。
 自主事業…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⇒柔道等
 第二武道場⇒卓球
 一般開放に変更になります。

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)