

			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						
			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	火	水	木						
競技場	午前	9:00~12:00	団	バド	団	バド	フットサル 親子バド	SSC 定例	団	SSC	バド	団	バド	卓 バド	SSC 定例	休 館 日	団	バド	団	バド	フットサル 親子バド	SSC 定例	団	SSC	バド	団	バド	SSC※1	団	バド	SSC	団	バド	団					
	午後①	12:30~15:30	体	バド	体	卓 バド	バド	卓	SSC	団	バド	体	卓 バド	バド	卓		体	バド	体	バド	体	卓	SSC	団	バド	体	卓 バド	バド	バド	バド	体	バド	体						
	午後②	16:00~18:00	利	バド	利	バス	卓	バド	利	団	バド	利	バス	卓	バド		利	バド	利	バス	卓	バド	利	団	バド	利	バス	卓	バド	バド	利	バド	利						
	夜間	18:30~21:15	用	バド	用	バス	卓	バド	用	団	バド	用	バス	卓	バド		用	バド	用	バス	卓	バド	用	団	バド	用	バス	卓	バド	バド	用	バド	用						
第一武道場	午前	9:00~12:00	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	柔	柔	柔	休 館 日	団	柔	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団
	午後①	12:30~15:30	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	柔	柔	柔		体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体						
	午後②	16:00~18:00	利	柔	利	利	S &S	柔	利	利	柔	利	柔	S &S	柔		利	柔	利	利	柔	柔	利	利	柔	利	利	S &S	柔	利	利	柔	利						
	夜間	18:30~21:15	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	柔	柔	柔		用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用						
第二武道場	午前	9:00~12:00	団	卓	団	団	卓	SSC※2	団	団	卓	団	剣	剣	SSC※2	休 館 日	団	卓	団	団	卓	SSC※2	団	団	卓	団	剣	剣	SSC※2	団	卓	団	団	剣	SSC※2	団	団	卓	団
	午後①	12:30~15:30	体	卓	体	団	卓	卓	体	体	卓	体	卓	卓	卓		体	卓	体	卓	体	卓	卓	体	体	卓	体	卓	卓	体	体	卓	体						
	午後②	16:00~18:00	利	卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓		利	卓	利	卓	利	卓	卓	利	利	卓	利	卓	卓	利	利	卓	利						
	夜間	18:30~21:15	用	卓	用	卓	卓	卓	用	用	卓	用	卓	卓	卓		用	卓	用	卓	利	卓	卓	用	用	卓	利	卓	卓	用	用	卓	利						

◆ 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(日) 9:00~18:00	インディアカ審判講習会と楽しむ会 ⇒一般利用は18:30から
第一武道場	2,9,23,30(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  
 (5、19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  
 だけに限ります。  
 ※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)