

			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				
			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	火				
競技場	午前	9:00~12:00	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	体育の日 記念行事	休館日	バド	団	バド	SSC ダンス	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	SSC	バド	団	バド	ねりま 遊遊	SSC 定例	団	団				
	午後①	12:30~15:30	卓	SSC	体	バド	体	卓	バレ バド	卓			バド	バド	体	バド	体少 操年	バレ バド	SSC	体	体	バド	体	バド	SSC	団	団	バド	体	バド	体少 操年	バレ バド	体	体			
	午後②	16:00~18:00	卓・バド	利	利	バド	利	バド	卓	バド			卓	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	
	夜間	18:30~21:15	卓・バド	用	用	バド	用	バド	卓	バド			卓	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	
第一武道場	午前	9:00~12:00	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	事業	事業	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団				
	午後①	12:30~15:30	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔			柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	体	体		
	午後②	16:00~18:00	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔			柔	柔	利	利	S & S	柔	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔	柔	利	利
	夜間	18:30~21:15	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔			柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	柔	
第二武道場	午前	9:00~12:00	SSC ※2	団	団	卓	団	団	卓	SSC ※2	事業	事業	卓	団	団	剣	SSC ※2	団	団	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	団	卓	団	団	剣	剣	団	団				
	午後①	12:30~15:30	卓	体	体	卓	体	体	卓	卓			卓	体	体	卓	卓	卓	体	体	卓	体	体	卓	卓	体	体	卓	体	体	卓	卓	体	体	体	体	
	午後②	16:00~18:00	卓	利	利	卓	利	卓	空手 教室	卓			卓	卓	利	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓	卓	利	利	
	夜間	18:30~21:15	剣	用	用	卓	用	卓	剣	剣			卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	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	14,21,28日(土)12:30~18:00	少年少女体操教室
競技場	14,21,28日(土)18:30~21:15	ファミリースポーツ教室
第一武道場	4,11,18,25日(水) 9:00~12:00	自主事業教室
第二武道場	7日(土)16:00~18:00	初心者スポーツ教室 空手教室

- ◇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。
- ◇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)

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) NPOスポーツクラブホワイエ上石神井
お問い合わせ先 **TEL03-3929-8100**
(7,21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
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)