

			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	
			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	金	土	
競技場	午前	9:00~12:00	バド	フットサル 親子が下	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	SSC ソフバ	SSC 定例	休 館 日	SSC	バド	団	バド	フットサル 親子が下	SSC 定例	卓 バド	団	バド	団	バド	SSC ※1	SSC S S C 親睦卓球大会	団	SSC	バド	団	バド	ねりま 遊遊	
	午後①	12:30~15:30	卓 バド	バド バド	卓 バド	体 SSC	体	バド ミントン	体	卓 バド	バド バド	卓 バド		団 体 利用	バド ミントン	体	バド バド	卓 バド	バド バド	卓 バド	体	バド ミントン	体	卓 バド	バド バド	SSC ※1	体 SSC	団 体 利用	バド ミントン	体	卓 バド	バド バド	
	午後②	16:00~18:00	バス	卓 バド	卓 バド	利	利	バド ミントン	利	バス	卓 バド	卓 バド		バス	団 体 利用	バド ミントン	利	バス	卓 バド	卓 バド	卓 バド	利	バド ミントン	利	バス	卓 バド	卓 バド	利	団 体 利用	バド ミントン	利	バス	卓 バド
	夜間	18:30~21:15	バス	卓 バド	卓 バド	利	利	バド ミントン	利	バス	卓 バド	卓 バド		バス	団 体 利用	バド ミントン	利	バス	卓 バド	卓 バド	卓 バド	利	バド ミントン	利	バス	卓 バド	卓 バド	利	団 体 利用	バド ミントン	利	バス	卓 バド
第一武道場	午前	9:00~12:00	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	休 館 日	団	事業	団	団	柔	柔	柔	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	
	午後①	12:30~15:30	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔		団 体 利用	柔	体	体	体	柔	柔	柔	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔
	午後②	16:00~18:00	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔		利	利	柔	利	利	S & S	柔	柔	利	柔	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S
	夜間	18:30~21:15	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔		用	用	柔	用	用	柔	柔	柔	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔
第二武道場	午前	9:00~12:00	団 体 利用	卓	SSC ※2	団	団	卓	団	団 体 利用	剣	SSC ※2	休 館 日	団	卓	団	団 体 利用	卓	SSC ※2	剣	団	卓	団	団 体 利用	剣	SSC ※2	団	団	卓	団	卓		
	午後①	12:30~15:30	団 体 利用	卓	卓	体	体	卓	体	団 体 利用	卓	卓		団 体 利用	卓	卓	体	卓	卓	卓	卓	体	卓	体	卓	卓	卓	体	体	卓	体	卓	
	午後②	16:00~18:00	卓	空手 教室	卓	利	利	卓 球	利	卓	空手 教室	卓		卓	団 体 利用	卓	卓	利	卓	卓	卓	利	卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓	空手 教室
	夜間	18:30~21:15	卓	剣	剣	用	用	卓 球	用	卓	剣	剣		卓	団 体 利用	卓	卓	利	卓	卓	卓	利	卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	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	24 (日) 9:00~18:00	S S C親睦卓球大会 ⇒ 一般開放は18:30から
第一武道場	6,13,20,27 (水) 9:00~12:00	自主事業教室
第二武道場	2,9,16,23,30 (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 (2日,16日 半面 バドミントン教室)
 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 TEL03-3929-8100
 ※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は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)