

			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						
			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	水						
競技場	午前	9:00~12:00	年	年	年	団	バド	SSC※1	SSC定例	卓バド	休	バド	団	バド	SSC※1	SSC定例	団	団	バド	団	バド	SSC※1	SSC定例	団	SSC	バド	団	バド	SSC※1	睦月バレーボール大会	団	団	バド						
	午後①	12:30~15:30				体	卓バド	バレバド	卓	卓バド		SSC	体	バド	体	バド	体	バド	体	バド	体	バド	体	バド	体	バド	体	バド	体	バド	体	バド	体	バド	体	バド	体	バド	
	午後②	16:00~18:00				利	バス	卓バド	卓バド	卓バド		卓バド	利	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド
	夜間	18:30~21:15				用	バス	卓バド	卓バド	卓バド		卓バド	用	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド
第一武道場	午前	9:00~12:00	休	休	休	団	団	柔	柔	柔	館	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業						
	午後①	12:30~15:30				体	体	柔	柔	柔		柔	柔	柔	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔			
	午後②	16:00~18:00				利	利	S&S	柔	柔		柔	柔	柔	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔		
	夜間	18:30~21:15				用	用	柔	柔	柔		柔	柔	柔	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔			
第二武道場	午前	9:00~12:00	日	日	日	団	団	卓	SSC※2	剣	日	卓	団	団	剣	SSC※2	団	団	卓	団	団	卓	SSC※2	団	団	卓	団	団	剣	SSC※2	団	団	卓						
	午後①	12:30~15:30				体	団	卓	卓	卓		卓	卓	卓	体	体	卓	卓	卓	体	体	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓		
	午後②	16:00~18:00				利	卓	卓	卓	卓		卓	卓	卓	利	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	
	夜間	18:30~21:15				用	卓	卓	卓	卓		卓	卓	卓	用	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	28日(日) 9:00~21:15	睦月バレーボール大会
第一武道場	10,17,24,31日(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。
- ◇駐車場は台数に限りがあります。お車での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
(6,20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)