

			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	
			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	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	SSC 体育館であそぼう	SSC 定例	卓バド	休館日	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	SSC イベント	SSC 定例	団	SSC	バド	
	午後①	12:30~15:30	体	卓バド	バレバド	卓バド	SSC	体	バド	体	卓バド	バレバド	卓バド	卓バド		バド	体	卓バド	バレバド	卓バド	SSC	体	バド	体	事業	バレバド	卓バド	SSC	体	バド	
	午後②	16:00~18:00	利	バス	卓バド	卓バド	利	利	バド	利	バス	卓バド	卓バド	卓バド		バド	利	バス	卓バド	卓バド	卓バド	利	利	バド	利	バス	卓バド	卓バド	利	バド	
	夜間	18:30~21:15	用	バス	卓バド	卓バド	用	用	バド	用	バス	卓バド	卓バド	卓バド		バド	用	バス	卓バド	卓バド	卓バド	用	用	バド	用	バス	卓バド	卓バド	用	バド	
第一武道場	午前	9:00~12:00	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	柔	休館日	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	事業		
	午後①	12:30~15:30	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	柔		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	利	利	柔	利	利	S&S	柔	柔		柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	
	夜間	18:30~21:15	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	柔		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	団	団	卓	SSC ※2	団	団	卓	団	団	剣	SSC ※2	剣	休館日	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	団	卓	団	団	卓	団	剣	SSC ※2	団	卓
	午後①	12:30~15:30	体	団	卓	卓	体	体	卓	体	団	卓	卓	卓		卓	体	団	卓	卓	体	体	卓	体	卓	卓	卓	体	体	卓	
	午後②	16:00~18:00	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓	卓		卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	
	夜間	18:30~21:15	用	卓	卓	卓	用	用	卓	用	卓	卓	卓	卓		卓	用	卓	卓	卓	用	用	卓	用	卓	卓	卓	用	用	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	23日(金) 12:30~15:30	バドミントンクリニック
第一武道場	7,14,21,28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  
 (3,17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)