

	1 金	2 土	3 日	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月
1 枠 9:00~11:00	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	休 館 日	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
2 枠 11:05~13:05																		
3 枠 13:10~15:10																		
4 枠 15:15~17:15																		
5 枠 17:25~19:25																		
6 枠 19:30~21:15																		

	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
1 枠 9:00~11:00	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
2 枠 11:05~13:05												
3 枠 13:10~15:10												
4 枠 15:15~17:15												
5 枠 17:25~19:25												
6 枠 19:30~21:15												

ご 案 内

- ◇団体利用(月~水曜日)は、5・6コースを使用します。
- ◇ワンプoint指導を日程のとおり実施しますので、お気軽にご利用ください。
- ◇金土日および祝日の9:00~21:15にウォーキングコースを開設しています。
※団体利用がある場合は団体利用終了後に開設。
- ワンプoint** ... ワンプoint指導
- 水歩** ... 水中歩行(練馬区水泳連盟)
- 団体** ... 団体利用
- 事業** ... 上石神井体育館温水プールの自主事業
教室の内容はスタッフにお尋ねください。

日 時	事 業	備 考
7.14.21.28(木) 17:30~19:30	障がい者専用コース	自由入場制はありません。(自由入場制は19:30から)
7.14.21.28(木) 10:00~12:00	初心者水泳教室 女性コース	左記時間帯 4コース~6コース貸切
7.14.21.28(木) 13:00~15:00	初心者水泳教室 60歳以上コース	左記時間帯 4コース~6コース貸切
7.14.21.28(木) 15:00~16:30	初心者水泳教室 幼児コース	左記時間帯 1コース~3コース貸切
7.14.21.28(木) 16:00~17:30	初心者水泳教室 小学生コース	左記時間帯 1コース~3コース貸切

【注意事項】
 ◇水泳帽は必ず着用してください。
 ◇日常生活においてオムツの取れない幼児、排泄コントロールの出来ない方のご利用はできません。(幼児用水遊び用パンツでのご利用もできません)
 ◇小学3年生以下の児童だけの入場はできません。水着を着用した18歳以上の保護者の付き添い(保護者1人につき児童2人まで入場可)が必要です。
 ◇18時以降は小学生だけのご利用はできません。18歳以上の保護者の付き添いが必要です。
 ◇土曜日の午前中にご来館の小中学生に限り、2時間無料券をご利用できます。1階受付へお申し出ください。

■総合型地域スポーツクラブ■
 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
 練馬区立上石神井体育館
TEL 03-5991-6601 (9:00 ~ 21:30)