

	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	16火	17水	18木		
1枠 9:00~11:00	年始休館日	年始休館日	年始休館日	自由入場制 16:55まで 障がい者専用コース 19:30から 自由入場制	自由入場制 事業	自由入場制	自由入場制	自由入場制	休館日	自由入場制	団	自由入場制 SSC 喘息児①~③コース 16:55まで	ワンポ	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											体		水中歩行							団
3枠 13:10~15:10											利		事業							体
4枠 15:15~17:15											用		喘息児①~③コース							利
5枠 17:25~19:25											5 6		障がい者専用コース							用
6枠 19:30~21:15											コース		19:30から							用

	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月	30火	31水									
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	自由入場制									
2枠 11:05~13:05														ワンポ	遊遊	SSC	団	SSC	ワンポ	遊遊	SSC	団
3枠 13:10~15:10														水中歩行	事業	体	体	体	体	体	体	体
4枠 15:15~17:15														喘息児①~③コース	喘息児①~③コース	喘息児①~③コース	喘息児①~③コース	喘息児①~③コース	喘息児①~③コース	喘息児①~③コース	喘息児①~③コース	喘息児①~③コース
5枠 17:25~19:25														障がい者専用コース	障がい者専用コース	障がい者専用コース	障がい者専用コース	障がい者専用コース	障がい者専用コース	障がい者専用コース	障がい者専用コース	障がい者専用コース
6枠 19:30~21:15														19:30から	19:30から	19:30から	19:30から	19:30から	19:30から	19:30から	19:30から	19:30から

ご案内

- ◇団体利用(月~水曜日)は、5・6コースを使用します。
- ◇ワンポイント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。
- ワンポ** ... ワンポイント指導
- 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
毎週木曜日	17:30~19:30	障害者専用コース	全コース貸切。自由入場制はありません。(自由入場制は19:30から)
11,18,25日(木)	15:30~17:30	喘息児水泳教室	①~③コースは貸切。幼児用プールも使用。※幼児用は一般の方も利用可

【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)