

	1日	2月	3火	4水	5木	6金	7土	8日	9月	10火	11水	12木	13金	14土	15日	16月	17火	18水			
1 9:00~11:00	自由入場制	SSC	団	団	自由入場制	自由入場制	遊	体育の日記念行事	休館日	団	団	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	SSC	団	団			
2 11:05~13:05		団	体	体	自由入場制	自由入場制	水中歩行			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	SSC	自由入場制	自由入場制	体	体	
3 13:10~15:10		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	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
4 15:15~17:15		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	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
5 17:25~19:25		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	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
6 19:30~21:15		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	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

	19木	20金	21土	22日	23月	24火	25水	26木	27金	28土	29日	30月	31火
1 9:00~11:00	自由入場制	自由入場制	遊	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 11:05~13:05	自由入場制	自由入場制	SSC	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
3 13:10~15:10	自由入場制	自由入場制	SSC	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
4 15:15~17:15	自由入場制	自由入場制	SSC	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
5 17:25~19:25	自由入場制	自由入場制	SSC	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
6 19:30~21:15	自由入場制	自由入場制	SSC	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

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
5.12.19.26日(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)
5.12.19.26日(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
5.12.19.26日(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
5.12.19.26日(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
5.12.19.26日(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)