

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金			
1 枠 9:00~11:00	団	団					S S C	団	団	S S C	ワンポ	遊 遊		休 館 日	団	団	S S C	ワンポ			
2 枠 11:05~13:05	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	団 体 利 用	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	
3 枠 13:10~15:10	利 用	利 用						利 用	利 用	利 用	水 中 歩 行				利 用	利 用	利 用	利 用	利 用	利 用	水 中 歩 行
4 枠 15:15~17:15	用	用						用	用	用	事 業				用	用	用	用	用	用	事 業
5 枠 17:25~19:25	5 6	5 6					5 6	5 6	5 6	5 6	障 が い 者 専 用 コ ー ス				5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	障 が い 者 専 用 コ ー ス
6 枠 19:30~21:15	コ ー ス	コ ー ス					コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	19:30から 自由入場制				コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	19:30から 自由入場制

	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水	31 木
1 枠 9:00~11:00	遊 遊		S S C	団	団	自 由 入 場 制	S S C	ワンポ	遊 遊	S S C	団	団	S S C
2 枠 11:05~13:05	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
3 枠 13:10~15:10			団 体 利 用	利 用	利 用	利 用	利 用	利 用	利 用	利 用	利 用	利 用	利 用
4 枠 15:15~17:15			用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用
5 枠 17:25~19:25			5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6
6 枠 19:30~21:15			コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス

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)
10,17,24,31日(木)	15:30~17:30	喘息児水泳教室	④~⑥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てない幼児、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)