

| | | | 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 | 29 | 30 | |
|-------|-----|-------------|------------------|-------------|-----------|-----|---|------------|---|------------------|--------------|-----------|-----|------------------|------------------|------------|------------------|--------|-----------|-------------|-----|----|------------|------------------|-----------|-----------|-------------|-----|------------------|------------------|------------------|---------|-------------|
| | | | 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 | 木 | 金 | 土 | |
| 競技場 | 午前 | 9:00~12:00 | バド | SSC ※1 | 親子体操 | 団 | 団 | バド | 団 | バド | 体育館で あそぼろ | 親子 体操 | 休館日 | SSC | バド | 団 | バド | SSC ※1 | SSC 定例 | 団 | 団 | バド | 団 | バド | ねりま 遊遊 | SSC 定例 | 団 | SSC | バド | 団 | バド | SSC ※1 | |
| | 午後① | 12:30~15:30 | 卓バド | バレバド | SSC 定例 | SSC | 体 | バド ミントン | 体 | 卓バド | バレ バド | SSC 定例 | | 団 体 利 用 | 団 体 利 用 | バド ミントン | 体 | 卓バド | バレ バド | 卓 バド | SSC | 体 | バド ミントン | 体 | 卓バド | バレ バド | 親睦 バレー大会 | SSC | 団 体 利 用 | 団 体 利 用 | バド ミントン | 卓 バド | バレ バド |
| | 午後② | 16:00~18:00 | バス | 卓バド | 卓バド | 利 | 利 | バド ミントン | 利 | バス | 卓バド | 卓バド | | 団 体 利 用 | 団 体 利 用 | バド ミントン | 利 | バス | 卓バド | 卓 バド | 利 | 利 | バド ミントン | 利 | バス | 卓バド | 卓バド | 利 | 利 | バド ミントン | バス | 卓バド | 卓バド |
| | 夜間 | 18:30~21:15 | バス | 卓バド | 卓バド | 用 | 用 | バド ミントン | 用 | バス | 卓バド | 卓バド | | 団 体 利 用 | 団 体 利 用 | バド ミントン | 用 | バス | 卓バド | 卓 バド | 用 | 用 | バド ミントン | 用 | バス | 卓バド | 卓バド | 用 | 用 | バド ミントン | バス | 卓バド | 卓バド |
| 第一武道場 | 午前 | 9:00~12:00 | 団 | 柔 | 柔 | 団 | 団 | 事業 | 団 | 団 | 柔 | 柔 | 休館日 | 団 | 事業 | 団 | 団 | 柔 | 柔 | 団 | 団 | 事業 | 団 | 団 | 柔 | 柔 | 団 | 団 | 事業 | 団 | 団 | 柔 | |
| | 午後① | 12:30~15:30 | 体 | 柔 | 柔 | 体 | 体 | 柔 | 体 | 体 | 柔 | 柔 | | 団 体 利 用 | 団 体 利 用 | 柔 | 柔 | 体 | 体 | 柔 | 柔 | 体 | 体 | 柔 | 柔 | 体 | 体 | 柔 | 体 | 体 | 柔 | 体 | 柔 |
| | 午後② | 16:00~18:00 | 利 | S & S | 柔 | 利 | 利 | 柔 | 利 | 利 | S & S | 柔 | | 団 体 利 用 | 団 体 利 用 | 柔 | 柔 | 利 | 利 | S & S | 柔 | 利 | 利 | 柔 | 利 | 利 | S & S | 柔 | 利 | 利 | 柔 | 利 | S & S |
| | 夜間 | 18:30~21:15 | 用 | 柔 | 柔 | 用 | 用 | 柔 | 用 | 用 | 柔 | 柔 | | 団 体 利 用 | 団 体 利 用 | 柔 | 柔 | 用 | 用 | 柔 | 柔 | 用 | 用 | 柔 | 用 | 用 | 柔 | 柔 | 用 | 用 | 柔 | 用 | 柔 |
| 第二武道場 | 午前 | 9:00~12:00 | 団 体 利 用 | 卓 | SSC ※2 | 団 | 団 | 卓 | 団 | 団 体 利 用 | 剣 | SSC ※2 | 休館日 | 団 | 卓 | 団 | 団 体 利 用 | 卓 | SSC ※2 | 団 | 団 | 卓 | 団 | 団 体 利 用 | 剣 | SSC ※2 | 団 | 団 | 卓 | 団 | 団 体 利 用 | 卓 | |
| | 午後① | 12:30~15:30 | 卓 | 球 | 卓 | 体 | 体 | 卓 | 体 | 卓 | 卓 | 卓 | | 団 体 利 用 | 団 体 利 用 | 卓 | 球 | 卓 | 卓 | 卓 | 体 | 体 | 卓 | 体 | 卓 | 卓 | 卓 | 体 | 体 | 卓 | 体 | 卓 | |
| | 午後② | 16:00~18:00 | 卓 | 球 | 卓 | 利 | 利 | 卓 | 利 | 卓 | 卓 | 卓 | | 団 体 利 用 | 団 体 利 用 | 卓 | 球 | 卓 | 卓 | 卓 | 利 | 利 | 卓 | 利 | 卓 | 卓 | 卓 | 利 | 利 | 卓 | 利 | 卓 | |
| | 夜間 | 18:30~21:15 | 卓 | 剣 | 剣 | 用 | 用 | 卓 | 用 | 卓 | 剣 | 剣 | | 団 体 利 用 | 団 体 利 用 | 卓 | 剣 | 卓 | 卓 | 卓 | 用 | 用 | 卓 | 用 | 卓 | 卓 | 卓 | 用 | 用 | 卓 | 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 | 3,10日(日) 12:30~15:30 | SSC日曜定例 |
| 競技場 | 24日(日) 12:30~18:00 | SSC親睦バレーボール大会 |

- ◇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)
 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)
 (2日、16日、30日は半面バドミントン教室)

SSC ※2 日曜 剣道教室
 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

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。

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。

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)