

	1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日
1 枠 9:00~11:00	自由入場制 SSC	自由入場制	自由入場制 ワンポ	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 SSC	自由入場制 ワンポ	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 SSC	自由入場制 ワンポ	自由入場制	自由入場制
2 枠 11:05~13:05	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 SSC	自由入場制 水中歩行	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 水中歩行	自由入場制	自由入場制
3 枠 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	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
4 枠 15:15~17:15	喘息児①~③コース 16:55まで	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	喘息児①~③コース 16:55まで	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	喘息児①~③コース 16:55まで	自由入場制	自由入場制	自由入場制
5 枠 17:25~19:25	障がい者専用コース	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	障がい者専用コース	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
6 枠 19:30~21:15	19:30から自由入場制	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	公開講座	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

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
1 枠 9:00~11:00	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 SSC	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
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	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 枠 15:15~17:15	自由入場制	自由入場制	自由入場制	喘息児①~③コース 16:55まで	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	喘息児①~③コース 16:55まで	自由入場制	自由入場制
5 枠 17:25~19:25	自由入場制	自由入場制	自由入場制	障がい者専用コース	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	障がい者専用コース	自由入場制	自由入場制
6 枠 19:30~21:15	自由入場制	自由入場制	自由入場制	19:30から自由入場制	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	19:30から自由入場制	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
毎週木曜日 17:30~19:30	障がい者専用コース	全コース貸切。自由入場制はありません。
8日(木) 19:30~21:15	公開講座	全コース貸切。自由入場制はありません。
1,8,15,22,29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できます。

**【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(一緒にプールに入る)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)**