

			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	31		
			木	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	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	休 館 日	SSC	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	卓バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	バド	団	バド	SSC ※1			
	午後①	12:30~15:30	体	卓バド	バレーバド	卓	SSC	体	バド	体	卓バド	バレーバド	卓		休 館 日	団体利用	バド	体	卓バド	バレーバド	卓	SSC	体	卓	バド	体	バド	SSC	団	バド	体	事業	バレーバド		
	午後②	16:00~18:00	利	バス	卓バド	バド	利	利	バド	利	バス	卓バド	バド			休 館 日	団体利用	バド	利	バス	卓バド	バド	利	利	卓	バド	利	バス	卓バド	バド	利	バド	利	バス	卓バド
	夜間	18:30~21:15	用	バス	卓バド	バド	用	用	バド	用	バス	卓バド	バド				休 館 日	団体利用	バド	用	バス	卓バド	バド	用	用	卓	バド	用	バス	卓バド	バド	用	バド	用	バス
第一武道場	午前	9:00~12:00	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	休 館 日				団	事業	団	団	柔	柔	団	団	柔	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団
	午後①	12:30~15:30	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔		休 館 日			体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体
	午後②	16:00~18:00	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔			休 館 日		利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利
	夜間	18:30~21:15	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔				休 館 日	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用
第二武道場	午前	9:00~12:00	団	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	剣	団	団体利用	剣	SSC ※2	団	団	卓	団	団
	午後①	12:30~15:30	体	団体利用	卓	卓	体	体	卓	体	団体利用	卓	卓		休 館 日			体	卓	体	団体利用	卓	卓	体	体	卓	体	団体利用	卓	卓	体	体	卓	体	卓
	午後②	16:00~18:00	利	卓	球	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓			休 館 日		利	卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓
	夜間	18:30~21:15	用	卓	剣	剣	用	用	卓	用	卓	剣	剣				休 館 日	用	卓	用	卓	剣	剣	用	用	卓	用	卓	剣	剣	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	27日(火) 9:00~18:00	連合ドッジボール大会
競技場	30日(金) 12:00~15:30	バスケットボールクリニック
第一武道場	7,14,28日(水) 9:00~12:00	自主事業教室

◇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) NPOスポーツクラブホワイエ上石神井
 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) お問い合わせ先 TEL03-3929-8100
 (3,17日は半面・親子バドミントン教室) ※月・水・金曜日の各午前中にてお願いします。
 SSC※2 日曜 剣道教室(スポーツ振興課事業)
 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

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)