

			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				
			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	日	月	火				
競技場	午前	9:00~12:00	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	ねりま 遊遊	SSC 定例	休 館 日	SSC	バド	団	バド	体育館で あそぼう	SSC 定例	卓 バド	団	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	SSC	バド	ドッジボール大会 児童館対抗	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団				
	午後①	12:30~15:30	卓 バド	SSC	体	バド ミントン	体	卓 バド	バレ バド	卓 バド		団	団	バド ミントン	体	卓 バド	バレ バド	卓 バド	卓 バド	体	バド ミントン	体	バド ミントン	バド ミントン	SSC	SSC	バド ミントン	バド ミントン	バド ミントン	バド ミントン	卓 バド	バレ バド	卓 バド	SSC	体		
	午後②	16:00~18:00	団	利	利	用	用	用	用	用		用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用
	夜間	18:30~21:15	団	用	用	用	用	用	用	用		用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用
第一武道場	午前	9:00~12:00	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	館	団	事業	団	団	柔	柔	柔	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団				
	午後①	12:30~15:30	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔		体	体	柔	体	体	柔	柔	柔	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体			
	午後②	16:00~18:00	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔		利	利	柔	利	利	S & S	柔	柔	利	柔	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔	柔	利	利		
	夜間	18:30~21:15	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔		用	用	柔	用	用	柔	柔	柔	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用			
第二武道場	午前	9:00~12:00	SSC ※2	団	団	卓	団	団	卓	SSC ※2	日	団	卓	団	団	剣	SSC ※2	剣	団	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	団	卓	団	団	剣	剣	団	団				
	午後①	12:30~15:30	卓	体	体	卓	体	団	卓	卓		体	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	
	午後②	16:00~18:00	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓		利	利	卓	卓	卓	卓	卓	卓	利	卓	利	利	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓
	夜間	18:30~21:15	剣	用	用	卓	用	卓	卓	卓		用	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	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	26日(木) 9:00~18:00	第三ブロック児童館対抗ドッジボール大会

- ◇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)
 (21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
 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
 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)