

			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	
			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	水	木	金	
競技場	午前	9:00~12:00	バド	団	バド	SSC※1	SSC定例	団	団	バド	団	バド	卓バド	SSC定例	休館日	団	バド	団	バド	卓バド	SSC定例	団	団	バド	団	バド	SSC※1	審判講習会と楽しむ会 インディアアカカ	団	SSC	バド	団	バド	
	午後①	12:30~15:30	バド	体	卓バド	バレバド	親子パラスポーツ体験イベント	SSC	体	バド	体	卓バド	バレバド	卓バド		体	バド	体	バド	体	卓バド	SSC	体	体	バド	体	卓バド	バレバド	SSC	団	団	バド	体	卓バド
	午後②	16:00~18:00	バド	利	バス	卓バド		利	利	バド	利	バス	卓バド	卓バド		利	バド	利	バス	卓バド	卓バド	利	利	バド	利	バス	卓バド	卓バド	利	利	バド	利	バス	卓バド
	夜間	18:30~21:15	バド	用	バス	卓バド		用	用	バド	用	バス	卓バド	卓バド		用	バド	用	バス	卓バド	卓バド	用	用	バド	用	バス	卓バド	卓バド	用	用	バド	用	バス	卓バド
第一武道場	午前	9:00~12:00	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	休館日	団	柔	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	
	午後①	12:30~15:30	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔		体	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	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔		利	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	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔		用	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	卓	団	団	卓	SSC※2	団	団	卓	団	団	剣	SSC※2	休館日	団	卓	団	団	卓	SSC※2	団	団	卓	団	団	剣	SSC※2	団	団	卓	団	団	
	午後①	12:30~15:30	卓	体	団	卓	卓	体	体	卓	体	体	卓	卓		体	体	卓	体	体	卓	卓	体	体	卓	体	卓	卓	卓	体	体	卓	体	卓
	午後②	16:00~18:00	卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	利	卓	卓		利	利	卓	利	利	卓	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓
	夜間	18:30~21:15	卓	用	卓	卓	卓	用	用	卓	用	用	卓	卓		用	用	卓	用	用	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	5日(日) 12:30~21:15	親子パラスポーツ体験イベント
競技場	26日(日) 9:00~18:00	インディアカ審判講習会と楽しむ会

- ◇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 03-3929-8100
	(4、25日は半面バドミントン教室)	※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	
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)