

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

	19 木	20 金	21 土	22 日	23 月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月
1 枠 9:00~11:00	SSC	ワンポ	遊遊		SSC	団	団	自由入場制	ワンポ	遊遊		
2 枠 11:05~13:05	自由入場制	水中歩行	自由入場制	自由入場制	団体利用	団体利用	自由入場制	自由入場制	水中歩行	自由入場制	自由入場制	自由入場制
3 枠 13:10~15:10												
4 枠 15:15~17:15	喘息児①~③コース 16:55まで						喘息児①~③コース 16:55まで					
5 枠 17:25~19:25	障がい者専用コース				5 6	5 6	5 6	障がい者専用コース				
6 枠 19:30~21:15	19:30から自由入場制				コース	コース	コース	19:30から自由入場制				

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	自由入場制はありません。(自由入場制は19:30から)
5,12,19,26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可

**【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)**