

	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	自由 入場 制	ワンポ	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																		
2枠 11:05~13:05			水中 歩行																SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	
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	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			16:55まで																16:55まで	16:55まで	16:55まで	16:55まで	16:55まで	16:55まで	16:55まで	16:55まで	16:55まで	16:55まで	16:55まで	16:55まで	16:55まで	16:55まで	16:55まで	16:55まで	16:55まで	16:55まで
5枠 17:25~19:25			障がい者 専用コース																障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース
6枠 19:30~21:15			19:30から 自由入場制																19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 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												
1枠 9:00~11:00	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												
2枠 11:05~13:05													SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	SSC	
3枠 13:10~15:10													団体 利用	団体 利用	団体 利用	団体 利用	団体 利用	団体 利用	団体 利用	団体 利用	団体 利用	団体 利用	団体 利用	団体 利用
4枠 15:15~17:15													5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6
5枠 17:25~19:25													障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース	障がい者 専用コース
6枠 19:30~21:15													19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	19:30から 自由入場制	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
1,8,15,22,29日(木)	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)

【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でき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
TEL03-5991-6601(9:00~21:30)