

	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土	16 日	17 月	18 火
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	休 館 日	施 設 保 守 点 検	施 設 保 守 点 検	施 設 保 守 点 検	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																		
3枠 13:10~15:10																		
4枠 15:15~17:15																		
5枠 17:25~19:25																		
6枠 19:30~21:15																		

	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 月
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	自由 入場 制
2枠 11:05~13:05													
3枠 13:10~15:10													
4枠 15:15~17:15													
5枠 17:25~19:25													
6枠 19:30~21:15													

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
6,20,27日(木)	17:30~19:30	障がい者専用コース
11日(火)~13日(木)	終 日	施設保守点検
		自由入場制はありません。(自由入場制は19:30から)
		臨時休場させていただきます。

【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)