

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金																				
1 枠 9:00~11:00	年 始 休 館 日	年 始 休 館 日	年 始 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	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																			
2 枠 11:05~13:05																				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	団 体 利 用	団 体 利 用	団 体 利 用	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	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																				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
5 枠 17:25~19:25																				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
6 枠 19:30~21:15																				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

	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水	31 木												
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														遊 遊 S S C	遊 遊 S S C	遊 遊 S S C	遊 遊 S S C	遊 遊 S S C	遊 遊 S S C	遊 遊 S S C	遊 遊 S S C	遊 遊 S S C	遊 遊 S S C	遊 遊 S S C	遊 遊 S S C
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
4 枠 15:15~17:15														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
5 枠 17:25~19:25														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
6 枠 19:30~21:15														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

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
10,17,24,31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)
10,17,24,31日(木) 10:00~17:30	初心者水泳教室	④~⑥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)