

	1 金	2 土	3 日	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月	
1 枠 9:00~11:00	ワンポ	遊遊		SSC		団	自由 入場制	ワンポ			休 館 日	団	団	自由 入場制	ワンポ			SSC	
2 枠 11:05~13:05	水中 歩行	SSC	自由 入場制	自	自	自	自由 入場制	水中 歩行	SSC	自由 入場制			自	自	自由 入場制	水中 歩行	SSC	自由 入場制	自
3 枠 13:10~15:10	事業	SSC		団 体 利 用	自 由 利 用	自 由 利 用	自由 入場制	事業	SSC				自 由 利 用	自 由 利 用	自由 入場制	事業	SSC	自由 入場制	自 由 利 用
4 枠 15:15~17:15	自由 入場制	自由 入場制		入 場 制	入 場 制	入 場 制	16:55 まで	自由 入場制					入 場 制	入 場 制	16:55 まで	自由 入場制			入 場 制
5 枠 17:25~19:25				5 6	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
6 枠 19:30~21:15				コ ー ス	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

	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	31 日
1 枠 9:00~11:00	団	団		ワンポ			SSC	団	団	自由 入場制	ワンポ		
2 枠 11:05~13:05	自	自	自由 入場制	水中 歩行	SSC	自由 入場制	自	自	自由 入場制	自由 入場制	水中 歩行	SSC	自由 入場制
3 枠 13:10~15:10	自	自		事業	SSC	自由 入場制	自	自	自由 入場制	自由 入場制	事業	SSC	自由 入場制
4 枠 15:15~17:15	入 場 制	入 場 制		入 場 制	入 場 制	自由 入場制	入 場 制	入 場 制	入 場 制	16:55まで	自由 入場制	入 場 制	自由 入場制
5 枠 17:25~19:25	5 6	5 6		5 6	5 6	5 6	5 6	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
6 枠 19:30~21:15	コ ー ス	コ ー ス		コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	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

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
7,14,28日(木)	17:30~19:30	障がい者専用コース
7,14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できます。

**【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)