

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
			月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	
競技場	午前	9:00~12:00	団	団	バド	団	バド	SSC※1	SSC定例	休	SSC	バド	団	バド	SSC※1	ソフトバレーボール大会	団	団	バド	団	バド	SSC※1	SSC定例	団	SSC	バド	団	バド	ねりまSSC	SSC定例	卓	卓	
	午後①	12:30~15:30	体SSC	体	バド	体	卓バド	バレバド	卓		団	団	バド	体	卓バド	バレバド	SSC	体	体	バド	体	卓バド	バレバド	卓	SSC	団	バド	体	卓	バレバド	卓	卓	
	午後②	16:00~18:00	利	利	バド	利	バス	卓バド	卓		館	団	バド	利	バス	卓バド	卓	利	利	バド	利	バス	卓バド	卓	利	団	バド	利	バス	卓バド	卓	卓	卓
	夜間	18:30~21:15	用	用	バド	用	バス	卓バド	卓			団	団	バド	用	バス	卓バド	卓	用	用	バド	用	バス	卓バド	卓	用	団	バド	用	バス	卓バド	卓	卓
第一武道場	午前	9:00~12:00	団	団	事業	団	団	柔	柔	館		団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	柔	柔
	午後①	12:30~15:30	体	体	柔	体	体	柔	柔			団	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	柔
	午後②	16:00~18:00	利	利	柔	利	利	S&S	柔		日	利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔	柔	柔
	夜間	18:30~21:15	用	用	柔	用	用	柔	柔			団	団	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	柔
第二武道場	午前	9:00~12:00	団	団	卓	団	団	卓	SSC※2	日		団	卓	団	団	剣	SSC※2	団	団	卓	団	団	卓	SSC※2	団	団	卓	団	団	剣	SSC※2	剣	剣
	午後①	12:30~15:30	体	体	卓	体	団	卓	卓			団	体	卓	体	団	卓	卓	体	体	卓	体	卓	卓	体	体	卓	体	団	卓	卓	卓	
	午後②	16:00~18:00	利	利	卓	利	卓	卓	卓		日	利	卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓	卓	
	夜間	18:30~21:15	用	用	卓	用	卓	卓	卓			団	用	卓	用	卓	卓	卓	用	用	卓	用	卓	卓	卓	用	用	卓	用	卓	卓	卓	

◆ 下記の日程は一般の方のご利用はできません

施設	日時	事業
競技場	14日(日)9:00~21:15	SSCソフトバレーボール大会

◇ご利用の際は、必ず室内用の運動靴に履き替えてご利用ください。
 ◇一人でも多くの方にご利用して頂くため、バドミントン・卓球は1回のお申し込みにつき1時間以内のご利用になります。
 ◇18時以降は小学生以下のお子さんだけの利用はできません。18歳以上の保護者の付き添いが必要です。
 ◇駐車場は台数に限りがあります。お車でのご来館はなるべくご遠慮ください。

■総合型地域スポーツクラブ■ NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井 主催事業

SSC	健康体操(ストレッチ、バランスボール等)	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。
SSC※1	土曜 親子ではじめるフットサル教室(スポーツ振興課事業(6日、20日 半面 バドミントン教室))	
SSC※2	日曜 剣道教室	
SSC定例	日曜定例 ソフトバレーボール 2面、ビーチバレーボール 1面、卓球 6台、バドミントン 1面	

バド ... バドミントン
 バレ ... バレーボール
 バス ... バスケットボール
 卓 ... 卓球
 柔 ... 柔道等
 剣 ... 剣道等
 S&S ... 柔道個人指導
 個人指導を無料で実施しています。
 柔道を始めてみたい方等是非ご利用ください。

事業 ... 体育館主催の事業

団体利用日で、利用日の7日前までに団体の利用申込みがない場合は、

競技場 ⇒ バドミントン
 第一武道場 ⇒ 柔道等
 第二武道場 ⇒ 卓球
 一般開放に変更になります。

トレーニング室を初めてご利用になる方へ
 トレーニング室は会員制です。ご利用は練馬区在住・在勤・在学で15歳以上(中学生を除く)の方に限ります。

トレーニング室の利用説明を受けてからのご利用になります。利用説明は随時受け付けています。下記のものをご持参ください。

- 運動着・室内用運動靴
- 住所を確認できるもの

運転免許証・健康保険証など
 在勤・在学の方は
 在勤証明書・在学証明書必須

練馬区立上石神井体育館温水プール
 TEL 03-5991-6601
 (9:00~21:30)