

	1 水	2 木	3 金	4 土	5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土	
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	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																			
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 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木	31 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	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
9,16,23,30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)
9,16,23,30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)