

			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	31		
			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	水	木	金		
競技場	午前	9:00~12:00	卓 バド	卓 バド	バド	卓 バド	卓 バド	子ども スポーツ まつり	団	卓球 教室	団	バド	SSC ※1	親子 体操	休 館 日	SSC	卓球 教室	団	バド	SSC ※1	親子 体操	団	団	卓球 教室	団	バド	ねりま 遊遊	親子 体操	団	SSC	卓球 教室	団	バド		
	午後①	12:30~15:30	卓	卓	卓 バド	バド バド	卓	卓	体	バド ミント ン	体	卓 バド	バド バド	SSC 定例		団 体 利 用	バド ミント ン	体	バド	バド	SSC 定例	SSC	体	体	バド ミント ン	体	卓 バド	バド バド	SSC 定例	SSC	団	バド ミント ン	体	卓 バド	
	午後②	16:00~18:00	卓 バド	卓 バド	バド	卓 バド	卓 バド	卓 バド	利	用	利	バド	バド	バド		利	用	バド	バド	バド	バド	バド	バド	利	用	利	バド	バド	バド	バド	利	用	バド ミント ン	利	バド
	夜間	18:30~21:15	バド	バド	バド	バド	バド	バド	用	用	用	バド	バド	バド		用	用	バド	バド	バド	バド	バド	バド	用	用	バド ミント ン	用	バド	バド	バド	バド	用	用	バド ミント ン	用
第一武道場	午前	9:00~12:00	柔	柔	柔	柔	柔	柔	団	事業	団	団	柔	柔	休 館 日	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団		
	午後①	12:30~15:30	柔	柔	柔	柔	柔	柔	体	柔	体	体	柔	柔		団 体 利 用	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体		
	午後②	16:00~18:00	柔	柔	柔	S & S	柔	柔	利	柔	利	利	S & S	柔		利	柔	利	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	
	夜間	18:30~21:15	柔	柔	柔	柔	柔	柔	用	柔	用	用	柔	柔		用	柔	用	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	
第二武道場	午前	9:00~12:00	剣	剣	剣	剣	剣	剣	団	卓	団	団 体 利 用	剣	SSC ※2	休 館 日	団	卓	団	団 体 利 用	卓	SSC ※2	団	団	卓	団	団 体 利 用	剣	SSC ※2	団	団	卓	団	団		
	午後①	12:30~15:30	卓	卓	卓	卓	卓	卓	体	卓 球	体	団 体 利 用	卓	卓		団 体 利 用	卓	体	体	卓	卓	体	体	卓	体	体	卓	卓	体	体	卓	体	体		
	午後②	16:00~18:00	卓	卓	卓	卓	卓	卓	利	卓 球	利	卓	卓	卓		利	卓	利	利	卓	卓	卓	卓	利	利	卓	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓	
	夜間	18:30~21:15	剣	剣	剣	剣	剣	剣	用	卓 球	用	卓	剣	剣		用	卓	球	用	卓	剣	剣	用	用	卓	卓	卓	卓	卓	用	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	12,19,26日(日)12:30~15:30	SSC日曜定例
競技場	8,15,22,29日(水)9:00~12:00	初心者スポーツ教室 卓球教室

◇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)  
 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  
 (11日、18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

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。

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  
 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)