

		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			
		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	土	日	月			
競技場	午前 9:00~12:00	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	休	SSC	バド	団	バド	ソフバ シニア 大会	SSC 定例	卓 バド	団	バド	団	バド	SSC ※1	親睦卓球大会 SSC		SSC	バド	団	バド	ねりま 遊遊	SSC 定例	団			
	午後① 12:30~15:30	卓 バド	SSC	団	バド ミント ン	団	卓 バド	バド	卓		団	団	バド ミント ン	団	卓 バド	バド	卓	卓	団	バド ミント ン	団	バド	バド	卓	卓	バド	バド	卓	バド	バド	卓	SSC	団	
	午後② 16:00~18:00	卓 バド	利	利	バド ミント ン	利	バド	卓	卓		団	団	バド ミント ン	団	バド	卓	卓	卓	団	バド ミント ン	団	バド	バド	卓	卓	バド	バド	バド	バド	バド	卓	バド	利	団
	夜間 18:30~21:15	卓 バド	用	用	バド ミント ン	用	バド	卓	卓		団	団	バド ミント ン	団	バド	卓	卓	卓	団	バド ミント ン	団	バド	バド	卓	卓	バド	バド	バド	バド	バド	卓	バド	用	団
第一武道場	午前 9:00~12:00	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	館	団	事業	団	団	柔	柔	柔	団	事業	団	団	柔	柔	柔	団	事業	団	団	柔	柔	団			
	午後① 12:30~15:30	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔		体	柔	体	体	柔	柔	柔	体	柔	体	体	柔	柔	柔	体	柔	体	体	柔	柔	体	柔	体	
	午後② 16:00~18:00	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔		利	利	利	利	S & S	柔	柔	利	柔	利	利	S & S	柔	柔	柔	利	柔	利	利	S & S	柔	柔	利	
	夜間 18:30~21:15	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔		用	用	用	用	柔	柔	柔	用	柔	用	用	柔	柔	柔	用	柔	用	用	柔	柔	用	柔	用	
第二武道場	午前 9:00~12:00	SSC ※2	団	団	卓	団	団	卓	SSC ※2	日	団	卓	団	団	剣	SSC ※2	剣	団	卓	団	団	卓	SSC ※2	剣	団	卓	団	団	剣	剣	団			
	午後① 12:30~15:30	卓	体	体	卓	体	団	卓	卓		体	卓	体	団	卓	卓	卓	体	卓	体	団	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	体		
	午後② 16:00~18:00	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓		利	卓	利	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	利
	夜間 18:30~21:15	剣	用	用	卓	用	卓	卓	卓		用	卓	球	用	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	用

◆ 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	22日(日)9:00~18:00	SSC 親睦卓球大会
第二武道場	7,14,21,28日(土)16:00~18:00	初心者スポーツ教室 空手教室

◇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
 (7日、21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、ユニバーサル 1面、卓球 8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
 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)