

			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		
			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	土		
競技場	午前	9:00~12:00	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	ユニバーサル体操	イベント SSC	休館日	SSC	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	ねりま遊遊	SSC 定例	団	SSC	バド	団	バド	SSC ※1		
	午後①	12:30~15:30	体	卓バド	体少 操年	バレ バド	体	体	バド	体	バド	体少 操年	イベント		団	バド	体	バド	卓	バド	体	SSC	体	バド	体	卓	体少 操年	バレ バド	体	SSC	バド	体	バド	卓	体少 操年
	午後②	16:00~18:00	利	バス	バス	卓バド	利	利	バド	利	バス	バス	バド		バス	バド	利	バス	バス	卓バド	利	利	バド	利	バス	バス	卓バド	利	バド	利	バド	利	バス	バス	バド
	夜間	18:30~21:15	用	バス	ファミリースポーツ	卓バド	用	用	バド	用	バス	ファミリースポーツ	バド		バス	バド	用	バス	ファミリースポーツ	卓バド	用	用	バド	用	バス	ファミリースポーツ	卓バド	用	バド	用	バド	用	バス	ファミリースポーツ	
第一武道場	午前	9:00~12:00	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	イベント SSC	館	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔		
	午後①	12:30~15:30	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	イベント		体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔		
	午後②	16:00~18:00	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔		利	柔	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S		
	夜間	18:30~21:15	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔		用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔		
第二武道場	午前	9:00~12:00	団	団	卓	SSC ※2	団	団	卓	団	団	剣	イベント SSC	日	団	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	団	卓	団	卓	団	剣	SSC ※2	団	団	卓	団	卓		
	午後①	12:30~15:30	体	団	卓	卓	体	体	卓	体	団	卓	イベント		体	卓	体	体	卓	卓	体	体	卓	体	卓	卓	卓	体	体	卓	体	卓	卓		
	午後②	16:00~18:00	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓		利	卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓	卓		
	夜間	18:30~21:15	用	卓	卓	卓	用	用	卓	用	卓	卓	卓		用	卓	用	卓	卓	卓	用	用	卓	用	卓	卓	卓	用	用	卓	用	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	3,10,17,24,31日(土)12:30~18:00	少年少女体操教室
競技場	3,10,17,24,31日(土)18:30~21:15	ファミリースポーツ教室
第二武道場	3,10日(土)16:00~18:00	初心者スポーツ教室 空手教室
各施設共通	当面の間	混雑時入場制限を実施します

◇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時間以内で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  
 (3日・17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

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
- 事業 ... 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は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、  
 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)