

	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土																				
1 枠 9:00～11:00	自由 入場 制	自由 入場 制	自由 入場 制	ワンポ	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	自由 入場 制	自由 入場 制																			
2 枠 11:05～13:05				団																水中 歩行	遊遊	SSC	団	団	団	団	団	団	団	団	団	団	団	団	団	団	遊遊	
3 枠 13:10～15:10				利																利	利	SSC	利	利	利	利	利	利	利	利	利	利	利	利	利	利	利	SSC
4 枠 15:15～17:15				用																用	用	SSC	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	SSC
5 枠 17:25～19:25				5 6																5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6

	31 日	1 月	2 火	3 水	4 木	5 金	6 土	7 日	8 月																																																				
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	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																				SSC	団	団	自由 入場 制	ワンポ	遊遊	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日																								
3 枠 13:10～15:10																				団	団	団	自由 入場 制	水中 歩行	SSC													休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日												
4 枠 15:15～17:15																				利	利	利	自由 入場 制	事業	SSC																									休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日	休 館 日
5 枠 17:25～19:25																				用	用	用	自由 入場 制	16:55 まで	SSC																																				

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
1月14,21,28日(木) 2月4日(木)	15:30～17:30	喘息児水泳教室	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可
	17:30～19:30	障がい者専用コース	自由入場制はありません。
左記の日は自由入場が16:55までとなります。他の日は19:45までとなります。			

【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)