

			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
			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
競技場	午前	9:00~12:00									SSC	バド	卓バド	バド	ユニバーサル体操	SSC定例	団	団	バド	団	バド	SSC※1	SSC定例	団	卓バド	バド	団	バド	SSC※1	SSC定例
	午後①	12:30~15:30									団	バド	卓バド	バド	バド	卓バド	SSC	団	団	バド	団	バド	バド	卓バド	バド	バド	団	バド	バド	卓バド
	午後②	16:00~18:00									団	バド	卓バド	バド	バド	卓バド	団	団	バド	団	バド	バド	卓バド	バド	バド	バド	団	バド	バド	卓バド
	夜間	18:30~21:15									団	バド	卓バド	バド	バド	卓バド	団	団	バド	団	バド	バド	卓バド	バド	バド	バド	団	バド	バド	卓バド
第一武道場	午前	9:00~12:00									団	事業	柔	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	柔	事業	団	団	柔	柔
	午後①	12:30~15:30									団	柔	柔	団	柔	柔	団	団	柔	団	団	柔	柔	団	柔	柔	団	団	柔	柔
	午後②	16:00~18:00									利	柔	柔	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔	利	柔	柔	利	利	S&S	柔
	夜間	18:30~21:15									用	柔	柔	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	柔	柔	用	用	柔	柔
第二武道場	午前	9:00~12:00									団	卓	剣	団	剣	SSC※2	団	団	卓	団	団	卓	SSC※2	団	剣	卓	団	団	剣	SSC※2
	午後①	12:30~15:30									団	卓	卓	団	卓	卓	団	団	卓	団	団	卓	卓	卓	卓	卓	団	団	卓	卓
	午後②	16:00~18:00									利	卓	卓	団	卓	卓	利	利	卓	団	団	卓	卓	卓	卓	卓	利	卓	卓	卓
	夜間	18:30~21:15									用	卓	卓	団	卓	卓	用	用	卓	団	団	卓	卓	卓	卓	卓	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

◇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(6日、20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
 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)