

	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	16火	17水	18木									
1枠 9:00~11:00								休館日		団			ワンポ														
2枠 11:05~13:05									自由入場制	団	自由入場制		水中歩行							自由入場制							
3枠 13:10~15:10									自由入場制	利	自由入場制		事業							自由入場制							
4枠 15:15~17:15									自由入場制	用	自由入場制			SSC						自由入場制							
5枠 17:25~19:25									自由入場制	5	自由入場制			SSC						自由入場制							
6枠 19:30~21:15									自由入場制	6	自由入場制			SSC						自由入場制							
	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <h3>ご案内</h3> <p>◇団体利用(月~水曜日)は、5・6コースを使用します。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <p>ワンポ ... ワンポイント指導</p> <p>水歩 ... 水中歩行(練馬区水泳連盟)</p> <p>団体 ... 団体利用</p> <p>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。</p> </div>																
1枠 9:00~11:00									ワンポ																		
2枠 11:05~13:05	自由入場制							自由入場制	水中歩行																		
3枠 13:10~15:10	自由入場制							自由入場制	事業																		
4枠 15:15~17:15	自由入場制							自由入場制																			
5枠 17:25~19:25	自由入場制							自由入場制																			
6枠 19:30~21:15	自由入場制							自由入場制																			

1枠 9:00~11:00																			
2枠 11:05~13:05	自由入場制							自由入場制	水中歩行										
3枠 13:10~15:10	自由入場制							自由入場制	事業										
4枠 15:15~17:15	自由入場制							自由入場制											
5枠 17:25~19:25	自由入場制							自由入場制											
6枠 19:30~21:15	自由入場制							自由入場制											

日	時	事業	備考
18,25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
18,25日(木)	17:30~19:30	障がい者専用コース	全コース貸切。自由入場制はありません。

【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。

◇土曜日の午前中にこ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)