

			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										
			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	日	月										
競技場	午前	9:00~12:00	臨	臨	臨	臨	臨	臨	臨	臨	臨	臨	臨	バド教室	団	バド	SSC※1	親子体操	団	団	バド教室	団	バド	ねりま遊遊	親子体操	団	SSC	バド教室	団	バド	SSC※1	親子体操	団										
	午後①	12:30~15:30												バドミントン	体	バド	バレバド	SSC定例	体	体	バドミントン	体	バド	バレバド	SSC定例	体	体	SSC	バドミントン	体	バド	バレバド	SSC定例	体	体	バドミントン	体	バド	バレバド	SSC定例	体		
	午後②	16:00~18:00												バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド
	夜間	18:30~21:15												バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド	バス	卓バド	卓バド
第一武道場	午前	9:00~12:00	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	時	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団										
	午後①	12:30~15:30												柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	柔	体	
	午後②	16:00~18:00												柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	柔	利	利	柔	柔	利	利	S&S	柔	柔	利
	夜間	18:30~21:15												柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	柔	用	
第二武道場	午前	9:00~12:00	館	館	館	館	館	館	館	館	館	館	館	卓	団	団	卓	SSC※2	団	団	卓	団	団	剣	SSC※2	団	団	卓	団	団	卓	SSC※2	団										
	午後①	12:30~15:30												卓	体	体	卓	卓	体	体	卓	体	体	卓	卓	体	体	卓	卓	体	体	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	
	午後②	16:00~18:00												卓	利	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓
	夜間	18:30~21:15												卓	用	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	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
競技場	16,23,30日(日)12:30~15:30	SSC日曜定例
競技場	12,19,26日(水)9:00~12:00	初心者スポーツ教室 バドミントン教室
全施設	4月25日~5月11日(火)	臨時休館です
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)	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。
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(15日、29日 半面 バドミントン教室))	
SSC※2	日曜 剣道教室	SSC※2 日曜 剣道教室 SSC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
SSC定例	日曜定例	

- バド ... バドミントン
 - バレ ... バレーボール
 - バス ... バasket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)