

		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		
		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	日		
競技場	午前 9:00~12:00	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	ダンス講習会	スポーツの日 記念行事	休館日	SSC	バド	団	バド	SSC ※1	中学校バドミントン 新人大大会団体戦	団	団	バド	団	バド	ねりま遊遊 SSC 定例	団	SSC	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例			
	午後① 12:30~15:30	卓バド	体少 操年 教少 室女	バレバド	体	体	バド	体	卓バド	体少 操年 教少 室女			団	団	団	バド	卓バド	体少 操年 教少 室女	SSC	団	団	バド	団	バド	体少 操年 教少 室女	バレバド	SSC	団	バド	団	卓バド	体少 操年 教少 室女	バレバド	
	午後② 16:00~18:00	バス	ファミリースポーツ	卓バド	利	利	バド	利	バス	ファミリースポーツ			団	団	団	バド	バス	ファミリースポーツ	団	団	バド	団	バド	団	バス	ファミリースポーツ	卓バド	団	バド	団	バス	ファミリースポーツ	卓バド	
	夜間 18:30~21:15	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			団	団	団	バド	バス	ファミリースポーツ	団	団	バド	団	バド	団	バス	ファミリースポーツ	卓バド	団	バド	団	バス	ファミリースポーツ	卓バド	
第一武道場	午前 9:00~12:00	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	スポーツの日 記念行事	休館日	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔		
	午後① 12:30~15:30	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔			団	団	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔
	午後② 16:00~18:00	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S			団	団	利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔
	夜間 18:30~21:15	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔			団	団	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔
第二武道場	午前 9:00~12:00	団	卓	SSC ※2	団	団	卓	団	団	剣	スポーツの日 記念行事	休館日	団	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	団	卓	団	団	剣	SSC ※2	団	団	卓	団	団	卓	SSC ※2		
	午後① 12:30~15:30	団	卓	卓	体	体	卓	体	体	卓			団	団	体	卓	卓	卓	卓	体	体	卓	体	体	卓	卓	体	体	卓	体	体	卓	卓	
	午後② 16:00~18:00	卓	空手教室	卓	利	利	卓	利	卓	空手教室			団	団	卓	卓	卓	卓	卓	利	利	卓	卓	卓	卓	卓	卓	利	利	卓	卓	卓	卓	卓
	夜間 18:30~21:15	卓	剣	剣	用	用	卓	用	卓	剣			団	団	用	卓	卓	卓	卓	用	用	卓	卓	卓	卓	卓	卓	用	用	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	2,9,16,23,30日(土)12:30~18:00	少年少女体操教室
競技場	2,9,16,23,30日(土)18:30~21:15	ファミリースポーツ教室
第二武道場	2,9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 (2日・16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、  
 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)