

	1 金	2 土	3 日	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月
1 9:00~11:00	ワンポ	遊遊		SSC		団	自由入場制	ワンポ		スポーツの日記念行事	休館日	団	団	自由入場制		遊遊		SSC
2 11:05~13:05	水中歩行	SSC	自由入場制	団体利用	自由入場制	団体利用	自由入場制	水中歩行	自由入場制			団体利用	団体利用	自由入場制	水中歩行	SSC	自由入場制	団体利用
3 13:10~15:10	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
4 15:15~17:15							16:55まで							16:55まで				
5 17:25~19:25				5 6	5 6	5 6	障がい者専用コース					5 6	5 6	障がい者専用コース				5 6
6 19:30~21:15				コース	コース	コース	19:30から自由入場制					コース	コース	19:30から自由入場制				コース

	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土	24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	31 日
1 9:00~11:00	団	団	自由入場制	ワンポ			SSC	団	団	自由入場制		遊遊	自由入場制
2 11:05~13:05	団体利用	団体利用	自由入場制	水中歩行	SSC	自由入場制	団体利用	団体利用	自由入場制	自由入場制	水中歩行	自由入場制	自由入場制
3 13:10~15:10	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
4 15:15~17:15			16:55まで				16:55まで						
5 17:25~19:25	5 6	5 6	障がい者専用コース				障がい者専用コース						
6 19:30~21:15	コース	コース	19:30から自由入場制				19:30から自由入場制						

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
7,14,21,28日(木)	17:30~19:30	障がい者専用コース
		自由入場制はありません。(自由入場制は19:30から)
当面の間		混雑時入場制限を実施します

【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)