

		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		
		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	火	水	木		
競技場	午前 9:00~12:00	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	SSC ソフバ	SSC 定例	休館日	SSC	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	卓バド	団	バド	卓バド	バド	SSC ※1	SSC 親睦卓球大会	団	SSC	バド	団		
	午後① 12:30~15:30	バド	体	卓バド	バド	卓	体	体	バド	体	卓バド	バド	卓		団	団	バド	体	卓バド	バド	卓	卓	バド	卓バド	バド	SSC ※1		SSC	団	SSC	バド	団	
	午後② 16:00~18:00	バド	利	バス	卓バド	卓・バド	利	利	バド	利	バス	卓バド	卓・バド		団	団	バド	利	バス	卓バド	卓	卓	バド	卓バド	バス	卓バド		卓	SSC	利	団	バド	団
	夜間 18:30~20:30	バド	用	バス	卓バド	卓	用	用	バド	用	バス	卓バド	卓		団	団	バド	用	バス	卓バド	卓	卓	バド	卓バド	バス	卓バド		卓	SSC	利	団	バド	団
第一武道場	午前 9:00~12:00	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	館	団	事業	団	団	柔	柔	柔	団	事業	柔	団	柔	柔	団	団	柔	団		
	午後① 12:30~15:30	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔		団	団	柔	体	体	柔	柔	柔	体	柔	柔	体	柔	柔	体	体	柔	体	
	午後② 16:00~18:00	柔	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔		団	団	柔	利	利	S & S	柔	柔	利	柔	柔	利	S & S	柔	利	利	柔	利	
	夜間 18:30~20:30	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔		団	団	柔	用	用	柔	柔	柔	用	柔	柔	用	柔	柔	用	用	柔	用	
第二武道場	午前 9:00~12:00	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	団	卓	団	団	剣	SSC ※2	日	団	卓	団	団	卓	SSC ※2	剣	団	卓	卓	卓	卓	剣	SSC ※2	団	団	卓	団	
	午後① 12:30~15:30	卓	体	団	卓	卓	体	体	卓	体	団	卓	卓		団	団	卓	体	団	卓	卓	卓	体	卓	卓	卓	卓	体	体	卓	体		
	午後② 16:00~18:00	卓	利	卓	空手教室	卓	利	利	卓	利	卓	空手教室	卓		団	団	卓	利	卓	空手教室	卓	卓	利	卓	卓	卓	空手教室	卓	利	利	卓	利	
	夜間 18:30~20:30	卓	用	卓	剣	剣	用	用	卓	用	卓	剣	剣		団	団	卓	用	卓	剣	剣	剣	用	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	26日(日)9:00~18:00	SSC 親睦卓球大会
第二武道場	4,11,18,25日(土)16:00~18:00	初心者スポーツ教室 空手道教室
全館共通	9月30日(木)まで21時閉館となります	
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)	NPOスポーツクラブホワイエ上石神井
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(4日、18日 半面 バドミントン教室))	お問い合わせ先 TEL03-3929-8100
SSC※2	日曜 剣道教室	※月・水・金曜日の各午前中にてお願いします。
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	

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)