

	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土	16 日	17 月	18 火																
1 9:00~11:00	年始 休館 日	年始 休館 日	年始 休館 日	団	団	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	休 館 日	団	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															
2 11:05~13:05				体	体	自由 入場 制						体	自由 入場 制							体	自由 入場 制	体	自由 入場 制	体	自由 入場 制	体	自由 入場 制	体	自由 入場 制	体	自由 入場 制			
3 13:10~15:10				利	利	自由 入場 制						利	自由 入場 制							利	自由 入場 制	利	自由 入場 制	利	自由 入場 制	利	自由 入場 制	利	自由 入場 制	利	自由 入場 制	利	自由 入場 制	
4 15:15~17:15				用	用	自由 入場 制						用	用							自由 入場 制	用	用	自由 入場 制	用	用	自由 入場 制	用	用	自由 入場 制	用	用	自由 入場 制	用	用
5 17:25~19:25				5	6	自由 入場 制						5	6							自由 入場 制	5	6	自由 入場 制	5	6	自由 入場 制	5	6	自由 入場 制	5	6	自由 入場 制	5	6
6 19:30~21:15				コ	ス	自由 入場 制						コ	ス							自由 入場 制	コ	ス	自由 入場 制	コ	ス	自由 入場 制	コ	ス	自由 入場 制	コ	ス	自由 入場 制	コ	ス

	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 月												
1 9:00~11:00	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												
2 11:05~13:05														団	自由 入場 制	団	自由 入場 制	団	自由 入場 制	団	自由 入場 制	団	自由 入場 制	団	自由 入場 制
3 13:10~15:10														体	自由 入場 制	体	自由 入場 制	体	自由 入場 制	体	自由 入場 制	体	自由 入場 制	体	自由 入場 制
4 15:15~17:15														利	自由 入場 制	利	自由 入場 制	利	自由 入場 制	利	自由 入場 制	利	自由 入場 制	利	自由 入場 制
5 17:25~19:25														用	自由 入場 制	用	用	自由 入場 制	用	用	自由 入場 制	用	用	自由 入場 制	用
6 19:30~21:15														5	6	自由 入場 制	5	6	自由 入場 制	5	6	自由 入場 制	5	6	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
6,13,20,27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
6,13,20,27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。

【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)