

			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	
			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	金	
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※1	SSC定例	休 臨 時 館 休 館 日	バド	団	バド	SSC※1	SSCソフトバレーボール大会	団	団	バド	団	バド	SSC	SSC定例	団	団	年 年 年 末 末 末 休 休 休 館 館 館				
	午後①	12:30~15:30	バド	体	バド	バド	卓	SSC	体	バド	体	バド	バド	卓		休 臨 時 館 休 館 日	バド	体	バド	バド	バド	SSC	体	バド	バド	バド	バド	卓	体		体			
	午後②	16:00~18:00	バド	利	バス	卓	卓・バド	利	利	バド	利	バス	卓	卓・バド			休 臨 時 館 休 館 日	バド	利	バス	卓	卓	利	利	バド	バス	卓	卓	卓		卓	卓	卓	卓
	夜間	18:30~21:15	バド	用	バス	卓	卓	用	用	バド	用	バス	卓	卓				休 臨 時 館 休 館 日	バド	用	バス	卓	卓	用	用	バド	バス	卓	卓		卓	卓	卓	卓
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	休 臨 時 館 休 館 日				事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	年 年 年 末 末 末 休 休 休 館 館 館	
	午後①	12:30~15:30	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔		休 臨 時 館 休 館 日			柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体		
	午後②	16:00~18:00	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔			休 臨 時 館 休 館 日		柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔	利	利		
	夜間	18:30~21:15	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔				休 臨 時 館 休 館 日	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	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	休 臨 時 館 休 館 日				卓	団	団	卓	SSC※2	団	団	卓	団	団	剣	SSC※2	団	団	年 年 年 末 末 末 休 休 休 館 館 館	
	午後①	12:30~15:30	卓	体	団	卓	卓	体	体	卓	体	体	卓	卓		休 臨 時 館 休 館 日			卓	体	団	卓	卓	体	体	卓	団	団	卓	卓	体	体		
	午後②	16:00~18:00	卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓			休 臨 時 館 休 館 日		卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓		卓
	夜間	18:30~21:15	卓	用	卓	卓	卓	用	用	卓	用	卓	卓	卓				休 臨 時 館 休 館 日	卓	用	卓	卓	卓	用	用	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	19日(日)9:00~21:15	SSCソフトバレーボール大会
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 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(4日、18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	

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、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)