

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------|---|-----------|-----------|---------|---------|--------|-----------|-----------|-----------|---------|-----------|-------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 1 水 | 2 木 | 3 金 | 4 土 | 5 日 | 6 月 | 7 火 | 8 水 | 9 木 | 10 金 | 11 土 | 12 日 | 13 月 | 14 火 | 15 水 | 16 木 | 17 金 | 18 土 | | | | | |
| 1 9:00~11:00 | 団 | 自由 入場制 16:55まで 障がい者 専用コース 19:30から 自由入場制 | ワンポ | 遊遊 | | S S C C | 団 | 団 | 自由 入場制 | ワンポ | | | 休 館 日 | 施 設 保 守 点 検 | 施 設 保 守 点 検 | 施 設 保 守 点 検 | 水中 歩行 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | | | | |
| 2 11:05~13:05 | 体 | | 自由 入場制 | 自由 入場制 | S S C C | 体 | 体 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | S S C C | 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 |
| 3 13:10~15:10 | 利 | | 自由 入場制 | 自由 入場制 | S S C C | 利 | 利 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | S S C C | 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 | 用 | | 自由 入場制 | 自由 入場制 | S S C C | 用 | 用 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | S S C C | 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 |
| 5 17:25~19:25 | 5 6 | | 自由 入場制 | 自由 入場制 | S S C C | 5 6 | 5 6 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | S S C C | 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 |
| 6 19:30~21:15 | コ ス | | 自由 入場制 | 自由 入場制 | S S C C | コ ス | コ ス | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | S S C C | 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 |

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

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 |
| 2,9,23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) |
| 14日(火)~16日(木) | 終 日 施設保守点検 | 臨時休場させていただきます。 |
| 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)