

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金	
1 枠 9:00~11:00	団	団	自由入場制	ワンポ	遊遊	SSC	SSC	団	団	自由入場制		SSC	SSC	休館日	団	団	自由入場制	水中歩行	
2 枠 11:05~13:05	体	体	自由入場制	水中歩行	SSC	自由入場制	団体利用	体	体	自由入場制		SSC	SSC		体	体	自由入場制	自由入場制	自由入場制
3 枠 13:10~15:10	利	利	自由入場制	事業	SSC	自由入場制	団体利用	利	利	自由入場制		SSC	SSC		利	利	自由入場制	自由入場制	自由入場制
4 枠 15:15~17:15	用	用	喘息児(4~6)コース 16:55まで		SSC	自由入場制	団体利用	用	用	喘息児(4~6)コース 16:55まで		SSC	SSC		用	用	自由入場制	喘息児(4~6)コース 16:55まで	自由入場制
5 枠 17:25~19:25	5 6	5 6	障がい者専用コース		5 6	自由入場制	5 6	5 6	5 6	障がい者専用コース		5 6	5 6		5 6	5 6	5 6	障がい者専用コース	5 6
6 枠 19:30~21:15	コース	コース	水泳連盟公開講座		コース	自由入場制	コース	コース	コース	19:30から自由入場制		コース	コース		コース	コース	コース	19:30から自由入場制	コース

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。

1 枠 9:00~11:00	遊遊		SSC	団		ワンポ	遊遊	SSC		SSC									
2 枠 11:05~13:05	SSC	自由入場制	自由入場制	団体利用	自由入場制	水中歩行	自由入場制	SSC	自由入場制	団体利用									
3 枠 13:10~15:10	SSC	自由入場制	自由入場制	団体利用	自由入場制	事業	自由入場制	SSC	自由入場制	団体利用									
4 枠 15:15~17:15	SSC	自由入場制	自由入場制	団体利用	自由入場制	喘息児(4~6)コース 16:55まで	自由入場制	SSC	自由入場制	団体利用									
5 枠 17:25~19:25	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	障がい者専用コース	5 6	5 6	5 6	5 6									
6 枠 19:30~21:15	コース	コース	コース	コース	コース	19:30から自由入場制	コース	コース	コース	コース									
日時		事業					備考												
3,10,17,24日(木)		15:30~17:30					喘息児水泳教室												
3,10,17,24日(木)		17:30~19:30					障がい者専用コース												
3日(木)		19:30~21:15					練馬区水泳連盟公開講座												
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)