

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

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

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
12,19,26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)
12,19,26日(木) 10:00~17:30	初心者水泳教室	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できます。

【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)