

			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		
			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		
競技場	午前	9:00~12:00	バド教室	団	バド	SSC ※1	親子体操	団	団	バド教室	団	バド	SSC ※1	親子体操	休館日	SSC	バド教室	団	バド	SSC ※1	親子体操	団	団	バド	団	バド	ねりま遊遊	練馬区バドミントン選手権大会個人戦	団	SSC	バド	団		
	午後①	12:30~15:30	バドミントン	体	卓バド	バレバド	SSC 定例	体	体	バドミントン	体	卓バド	バレバド	SSC 定例		団	バドミントン	体	卓バド	バレバド	SSC	体	体	バドミントン	体	卓バド	バレバド		SSC	団	SSC	バド	体	
	午後②	16:00~18:00		利	バス	卓バド	卓バド	利	利		利	バス	卓バド	卓バド				利	バス	卓バド	卓バド	利	利		利	バス	卓バド			利	体	バドミントン	利	
	夜間	18:30~21:15		用	バス	卓バド	卓バド	用	用		用	バス	卓バド	卓バド				用	バス	卓バド	卓バド	用	用		用	バス	卓バド			用	用	バドミントン	用	
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	休館日	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	柔	柔	団	
	午後①	12:30~15:30	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔		団	柔	体	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	
	午後②	16:00~18:00	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔		団	柔	利	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	
	夜間	18:30~21:15	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔				用	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	
第二武道場	午前	9:00~12:00	卓	団	団	SSC ※2	卓	団	SSC ※3	卓	団	団	剣	SSC ※2	休館日	SSC ※3	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団	剣	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団		
	午後①	12:30~15:30	卓	体	卓	卓	体	団	卓	体	卓	団	卓	卓		団	卓	卓	卓	卓	卓	卓	体	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓
	午後②	16:00~18:00	卓	利	卓	卓	利	卓	利	卓	利	卓	卓	卓				利	卓	卓	卓	卓	利	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓
	夜間	18:30~21:15	卓	用	卓	卓	用	卓	用	卓	用	卓	卓	卓				用	卓	卓	卓	卓	用	卓	卓	卓	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	5,12,19日(日)12:30~15:30	SSC日曜定例
競技場	1,8,15日(水)9:00~12:00	初心者スポーツ教室 バドミントン教室
競技場	26日(日)9:00~21:15	練馬区バドミントン選手権大会個人戦

◇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)  
 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※3 三歳児ひろば  
 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

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。

- バド ... バドミントン
  - バレ ... バレーボール
  - バス ... バasketボール
  - 卓 ... 卓球
  - 柔 ... 柔道等
  - 剣 ... 剣道等
  - S&S ... 柔道個人指導
  - 事業 ... 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)