

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|------------|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|------------|------------|-----------|-----------|----------|-----|
| | 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 枠 9:00~11:00 | 団 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 遊 遊 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 団 | 団 | 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 | 自由 入場制 | 遊 遊 | |
| 2 枠 11:05~13:05 | 体 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | SSC | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 体 | 体 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | | 体 | 体 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 水中 歩行 | SSC |
| 3 枠 13:10~15:10 | 利 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | SSC | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 利 | 利 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | | 利 | 利 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 水中 歩行 | SSC |
| 4 枠 15:15~17:15 | 用 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | SSC | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 用 | 用 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | | 用 | 用 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 水中 歩行 | SSC |
| 5 枠 17:25~19:25 | 5 6 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | SSC | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 5 6 | 5 6 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | | 5 6 | 5 6 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 水中 歩行 | SSC |
| 6 枠 19:30~21:15 | コース コース | 自由 入場制 | 自由 入場制 | SSC | 自由 入場制 | 自由 入場制 | コース コース | コース コース | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 自由 入場制 | | コース コース | コース コース | 自由 入場制 | 自由 入場制 | 水中 歩行 | SSC |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | 19 日 | 20 月 | 21 火 | 22 水 | 23 木 | 24 金 | 25 土 | 26 日 | 27 月 | 28 火 | 29 水 | 30 木 |
| 1 枠 9:00~11:00 | 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 |
| 2 枠 11:05~13:05 | 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 |
| 3 枠 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 枠 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 枠 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 枠 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 |
|------------------|-------------|---------------------------------------|
| 2,9,16,23,30日(木) | 17:30~19:30 | 障がい者専用コース |
| 2,9,16,23日(木) | 10:00~17:30 | 初心者水泳教室 |
| | | 自由入場制はありません。(自由入場制は19:30から) |
| | | 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)