

			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	31				
			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	金	土	日	月				
競技場	午前	9:00~12:00	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	SSC ダンス	SSC 定例	スポーツの日 記念行事	休館日	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	ねりま遊遊	練馬区バドミントン 新人大会個人戦	団	SSC ストレッチ	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団				
	午後①	12:30~15:30	バレバド	卓・バド	体	体	バド	体	バド	バレバド	卓・バド			バド	バド	体	卓バド	体少	バレバド	SSC	体	体	バド	体		卓バド	体少	SSC	団	バド	体	卓バド	体少	バレバド	体		
	午後②	16:00~18:00	卓バド	卓・バド	利	利	バド	利	バド	卓バド	卓バド			卓バド	バド	バド	利	バド	バド	バド	利	利	バド	利		バド	バド	バド	バド	利	バド	利	バド	バド	バド	バド	バド
	夜間	18:30~21:15	卓バド	卓・バド	用	用	バド	用	バド	卓バド	卓バド			卓バド	バド	バド	用	バド	バド	バド	用	用	バド	用		バド	バド	バド	バド	用	バド	用	バド	バド	バド	バド	バド
第一武道場	午前	9:00~12:00	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	スポーツの日 記念行事	休館日	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団				
	午後①	12:30~15:30	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔			柔	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体			
	午後②	16:00~18:00	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔			S&S	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔	柔	利		
	夜間	18:30~21:15	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔			柔	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用			
第二武道場	午前	9:00~12:00	卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団	剣	SSC ※2	スポーツの日 記念行事	休館日	卓	団	団	SSC ※2	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団	剣	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団	卓	剣	剣	剣	団		
	午後①	12:30~15:30	卓	卓	体	団	卓	体	団	卓	卓			卓	卓	体	卓	卓	卓	卓	体	卓	卓	卓	卓	卓	卓	体	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓		
	午後②	16:00~18:00	空手教室	卓	利	体	卓	利	卓	空手教室	卓			卓	卓	卓	利	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	
	夜間	18:30~21:15	剣	剣	用	用	卓	用	卓	剣	剣			剣	剣	用	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	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	15,22,29日(土)12:30~18:00	少年少女体操教室
競技場	15,22,29日(土)18:30~21:15	ファミリースポーツ教室
競技場	23日(日)9:00~21:15	練馬区バドミントン新人大会個人戦
第二武道場	1,8日(土)16:00~18:00	初心者スポーツ教室 空手教室

◇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時間以内で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 1日、15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 ... バスケットボール  
 卓 ... 卓球  
 柔 ... 柔道等  
 剣 ... 剣道等  
 S&S ... 柔道個人指導  
 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は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)

