

	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	12 水	13 木	14 金	15 土	16 日	17 月	18 火										
1 9:00~11:00	自由 入場 制	自由 入場 制	自由 入場 制	団	団	団	自由 入場 制	ワン ポ	自由 入場 制	ス ポ ー ツ の 日 記 念 行 事	休 館 日	団	自由 入場 制	自由 入場 制	自由 入場 制	自由 入場 制	団	団										
2 11:05~13:05				遊 遊	体	体		体				水中 歩 行	体				体	体	体	体	体	体	体	体	体	体	体	
3 13:10~15:10				SSC	利	利		利				事業	利				利	利	利	利	利	利	利	利	利	利	利	利
4 15:15~17:15				SSC	用	用		用				16:55まで	用				用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用
5 17:25~19:25				SSC	5	5		5				障がい者 専用コース	5				5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6 19:30~21:15				SSC	6	6		6				19:30から 自由入場制	6				6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 月								
1 9:00~11:00	自由 入場 制	自由 入場 制	自由 入場 制	団	ワン ポ	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	自由 入場 制								
2 11:05~13:05				体	水中 歩 行		体	体						体	体	体	体	体	体	体	体
3 13:10~15:10				利	事業		利	利						利	利	利	利	利	利	利	利
4 15:15~17:15				用	SSC		用	用						用	用	用	用	用	用	用	用
5 17:25~19:25				5	障がい者 専用コース		5	5						5	5	5	5	5	5	5	5
6 19:30~21:15				6	19:30から 自由入場制		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
6,13,20,27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)

【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)