

	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 枠 9:00~11:00			団	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	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	SSC		SSC	体	体	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	休館日	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	SSC		利	利	利	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	休館日	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	SSC		用	用	用	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	休館日	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			5 6	5 6	5 6	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	休館日	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			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	休館日	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

	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土・祝	30 日
1 枠 9:00~11:00	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	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	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	利	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	用	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	5 6	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	コース	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。

- ワンポイント** ... ワンポイント指導
- 遊** ... 小児向けワンポイント指導
- 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
13,20,27(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)

