

			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		
			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	金		
競技場	午前	9:00~12:00	バド	団	バド	SSC※1	SSC定例	団	団	バド	団	バド	SSC※1	SSC定例	休館日	SSC	バド	団	バド	SSC※1	SSC定例	団	卓バド	バド	団	バド	ハラスポーツで遊ぼう	SSC定例	団	SSC	バド	団	バド		
	午後①	12:30~15:30	バド	体	卓バド	バレバド	卓・バド	SSC	体	バド	体	卓バド	バレバド	卓・バド		団	団	バド	体	卓バド	バレバド	卓・バド	SSC	卓	バド	体	卓バド	バレバド	卓・バド	SSC	団	SSC	バド	体	バド
	午後②	16:00~18:00	バド	利	バス	卓バド	卓・バド	利	利	バド	利	バス	卓バド	卓・バド		利	体	バド	利	バス	卓バド	卓・バド	利	卓	バド	利	バス	卓バド	卓・バド	利	体	バド	利	バス	バス
	夜間	18:30~21:15	バド	用	バス	卓バド	卓・バド	用	用	バド	用	バス	卓バド	卓・バド		用	用	バド	用	バス	卓バド	卓・バド	用	卓	バド	用	バス	卓バド	卓・バド	用	用	バド	用	バス	バス
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	柔	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団		
	午後①	12:30~15:30	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔		体	体	柔	体	体	柔	柔	体	柔	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	
	午後②	16:00~18:00	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔		利	利	柔	利	利	S&S	柔	利	柔	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	
	夜間	18:30~21:15	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔		用	用	柔	用	用	柔	柔	用	柔	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	
第二武道場	午前	9:00~12:00	卓	団	団	卓	SSC※2	団	SSC※3	卓	団	団	剣	SSC※2	休館日	SSC※3	卓	団	団	卓	SSC※2	団	剣	卓	団	団	剣	SSC※2	団	SSC※3	卓	団	団		
	午後①	12:30~15:30	卓	体	団	卓	卓	体	団	体	団	団	卓	卓		団	団	卓	体	卓	卓	卓	体	卓	卓	体	卓	卓	卓	卓	体	卓	卓	団	卓
	午後②	16:00~18:00	卓	利	卓	卓	卓	利	卓	卓	利	卓	卓	卓		卓	卓	卓	利	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓
	夜間	18:30~21:15	卓	用	卓	卓	卓	用	卓	卓	用	卓	卓	卓		卓	卓	卓	用	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	25日(金)9:00~12:00	ハラスポーツで遊ぼう
競技場	31日(金)12:30~15:30	バスケットボールクリニック

◇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、ハラスポーツ等)
- 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 25日全面 バドミントン教
- 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
- 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)