

			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			
			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	団	バド	SSC※1	親子体操	団	団	バド	団	バド	SSC※1	親子体操	休館日	SSC	バド	団	バド	SSC※1	親子体操	団	団	バド	団	バド	ねりま遊遊	練馬区バドミントン選手権大会個人戦	団	SSC	バド	団	バド			
	午後①	12:30~15:30	体	卓バド	バレバド	SSC定例	体	体	バド	体	バド	バレバド	SSC定例		団	体	バド	体	バド	バレバド	SSC	体	体	バド	バレバド	SSC		体	SSC	団	バド	体	卓バド		
	午後②	16:00~18:00	利	バス	卓バド	卓バド	利	利	バド	利	バス	卓バド	卓バド		SSC	利	利	バス	卓バド	卓バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド		バド	バド	バド	バド	バド	バド	バス	
	夜間	18:30~21:15	用	バス	卓バド	卓バド	用	用	バド	用	バス	卓バド	卓バド		用	用	バス	卓バド	卓バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド		バド	バド	バド	バド	バド	バス		
第一武道場	午前	9:00~12:00	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	休館日	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団			
	午後①	12:30~15:30	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔		体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	
	午後②	16:00~18:00	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔		利	利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	
	夜間	18:30~21:15	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔		用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	
第二武道場	午前	9:00~12:00	団	団	卓球	SSC※2	団	SSC※3	卓	団	団	剣	SSC※2	休館日	団	卓	団	団	卓	SSC※2	団	SSC※3	卓	団	卓	SSC※2	団	SSC	卓	団	SSC	卓	団	団	
	午後①	12:30~15:30	体	団	卓	卓	体	団	卓	体	団	卓	卓		体	体	卓	体	団	卓	卓	体	体	卓	卓	卓	卓	体	団	卓	体	卓	団	団	
	午後②	16:00~18:00	利	卓	卓	卓	利	卓	卓	利	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	用	卓	剣	剣	用	卓	卓	用	卓	卓	卓		卓	用	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	4. 11、18日(日)12:30~15:30	SSC日曜定例
競技場	25日(日)9:00~21:15	練馬区バドミントン選手権大会個人戦

◇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)  
 (6日、20日 半面 バドミントン教室等)  
 SSC※2 日曜 剣道教室 SSC※3 ホワイエ親子ひろば  
 ねりま遊遊 小児向け体操教室  
 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  
 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)

