

2023年 6月予定表

プール

開館時間 9:00~21:30

今月の休場日

12日(月)

	1 木	2 金	3 土	4 日	5 月	6 火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日	
1 9:00~11:00	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	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	
2 11:05~13:05	初 心 者 水 泳 教 室	水 中 歩 行	遊 遊	初 心 者 水 泳 教 室	団 体	団 体	団 体	初 心 者 水 泳 教 室	水 中 歩 行	SSC	SSC		団 体	団 体	初 心 者 水 泳 教 室	水 中 歩 行	遊 遊	SSC	SSC
3 13:10~15:10	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	利 用	利 用	利 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	利 用	利 用	利 用	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
4 15:15~17:15	16:55 まで	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	5 6	5 6	5 6	16:55 まで	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制		自由 入場制	5 6	5 6	16:55 まで	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
5 17:25~19:25	障 が い 者 専 用 コ ー ス	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	5 6	5 6	5 6	障 が い 者 専 用 コ ー ス	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制		自由 入場制	5 6	5 6	障 が い 者 専 用 コ ー ス	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
6 19:30~21:15	19:30 から 自由 入 場 制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	19:30 から 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	コ ー ス	コ ー ス	19:30 から 自由 入 場 制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
1 9:00~11:00	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	自由 入場制
2 11:05~13:05	団 体	団 体	団 体	初 心 者 水 泳 教 室	水 中 歩 行	SSC	SSC	団 体	団 体	団 体	団 体	水 中 歩 行
3 13:10~15:10	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	自由 入場制
4 15:15~17:15	利 用	利 用	利 用	16:55 まで	利 用	利 用	利 用	利 用	利 用	利 用	利 用	利 用
5 17:25~19:25	5 6	5 6	5 6	障 が い 者 専 用 コ ー ス	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	障 が い 者 専 用 コ ー ス
6 19:30~21:15	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	19:30 から 自由 入 場 制	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	コ ー ス	19:30 から 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** ... ワンポイント指導
- 遊 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
1・8・15・22日(木)	10:00~17:30 初心者水泳教室	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。
1・8・15・22・29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)