

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 月	17 火	18 水								
1 枠 9:00~11:00	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	ワンポ	自由入場制	自由入場制	団	団	団								
2 枠 11:05~13:05			体	体	体		水中歩行				SSC	体	体			体	体	体	体	体	体	体	体	体	体	
3 枠 13:10~15:10			利	利	利		利				事業	SSC	利			利	利	利	利	利	利	利	利	利	利	利
4 枠 15:15~17:15			用	用	用		用				事業	SSC	用			用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用
5 枠 17:25~19:25			5	6	5		6				5	6	5			6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6
6 枠 19:30~21:15			コース	コース	コース		コース				コース	コース	コース			コース	コース	コース	コース	コース	コース	コース	コース	コース	コース	コース

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

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
5,12,19,26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)