

	1 金	2 土	3 日	4 月	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 祝・月				
1 枠 9:00~11:00	自由入場制 事業	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	自由入場制	休館日	団	団	自由入場制	ワンポ	自由入場制	自由入場制	自由入場制				
2 枠 11:05~13:05				体	体	体		水中歩行				体	体		体				水中歩行	体	体	体
3 枠 13:10~15:10				利	利	利		事業				利	利		利				事業	利	利	利
4 枠 15:15~17:15				用	用	用		事業				用	用		用				事業	用	用	用
5 枠 17:25~19:25				5 6	5 6	5 6		事業				5 6	5 6		5 6				事業	5 6	5 6	5 6
6 枠 19:30~21:15				コース	コース	コース		事業				コース	コース		コース				事業	コース	コース	コース
	19 火	20 水	21 木	22 金	23 祝・土	24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土	<div style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;"> <h3>ご案内</h3> </div> <p>◇団体利用(月~水曜日)は、5・6コースを使用します。</p> <p>◇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。</p> <p>◇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。</p> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>ワンポ</b> ... ワンポイント指導</p> <p><b>遊遊</b> ... 小児向けワンポイント指導</p> <p><b>水歩</b> ... 水中歩行(練馬区水泳連盟)</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>団体</b> ... 団体利用</p> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p><b>事業</b> ... 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。</p> </div>									

1 枠 9:00~11:00	団	団	自由入場制	ワンポ	自由入場制	自由入場制	自由入場制	団	自由入場制	自由入場制	自由入場制	ワンポ	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	体		水中歩行				体				体						体	体	体	体	体	SSC
3 枠 13:10~15:10	利	利		事業				利				利						利	利	利	利	利	SSC
4 枠 15:15~17:15	用	用		事業				用				用						用	用	用	用	用	SSC
5 枠 17:25~19:25	5 6	5 6		事業				5 6				5 6						5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	SSC
6 枠 19:30~21:15	コース	コース		事業				コース				コース						コース	コース	コース	コース	コース	SSC

日 時	事業	備考
7,14,21,28日(木)	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)