

			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		
			水	木	祝・金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	祝・木	金	土	日	月	火	水	木		
競技場	午前	9:00~12:00	卓球 石泉 大地 会区	団	バド	SSC ※1	バレ バド	団	団	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	休 館 日	SSC	バレ バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	卓 バド	バド	ねりま 遊遊	SSC 定例	団	SSC	バレ バド	団		
	午後①	12:30~15:30	体	利	卓 バド	体少 操年 教少 室女	卓 バド	SSC	体	バド ミント ン	体	卓 バド	体少 操年 教少 室女	卓 バド		団	バド ミント ン	体	バド	卓 バド	体少 操年 教少 室女	卓 バド	体	バド ミント ン	卓 バド	卓 バド	体少 操年 教少 室女	卓 バド	SSC	団	バド ミント ン	体		
	午後②	16:00~18:00	バド	利	バド	バド	バド	バド	利	バド ミント ン	利	バド	バド	バド		バド	バド ミント ン	利	バド	バド	バド	バド	バド	利	バド ミント ン	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド
	夜間	18:30~21:15	バド	用	バド	バド	バド	バド	用	バド ミント ン	用	バド	バド	バド		バド	バド ミント ン	用	バド	バド	バド	バド	バド	用	バド ミント ン	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド
第一武道場	午前	9:00~12:00	事業	団	柔	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	休 館 日	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	柔	柔	団	柔	柔	団	事業	団		
	午後①	12:30~15:30	柔	体	柔	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔		体	柔	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	柔	体	柔	柔	体	体	柔	体	
	午後②	16:00~18:00	柔	利	柔	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔		利	柔	利	利	利	S & S	柔	利	利	柔	柔	利	S & S	柔	利	利	柔	利	
	夜間	18:30~21:15	柔	用	柔	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔		用	柔	用	用	用	柔	柔	用	用	柔	柔	用	柔	柔	用	用	柔	用	
第二武道場	午前	9:00~12:00	卓	団	剣	卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団	剣	SSC ※2	休 館 日	SSC ※3	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	剣	団	剣	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団		
	午後①	12:30~15:30	卓	体	卓	卓	卓	体	団	卓	体	団	卓	卓		団	卓	卓	体	卓	卓	卓	体	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	
	午後②	16:00~18:00	卓	利	卓	卓	卓	利	利	卓	利	卓	卓	卓		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	卓	用	剣	剣	剣	用	用	卓	用	卓	卓	卓		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	1日(水)9:00~15:30	石泉地区卓球大会
競技場	4.11.18.25日(土)12:30~18:00	少年少女体操教室
競技場	4.11.18.25日(土)18:30~21:15	ファミリースポーツ教室
競技場	25日(土)9:00~12:00	ねりま遊遊

◇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 (4日、18日 半面 バドミントン教室))
 SSC※2 日曜 剣道教室
 SSC※3 ホワイエ親子ひろば
 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 10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)