

	1 水	2 木	3 祝・金	4 土	5 日	6 月	7 火	8 水	9 木	10 金	11 土	12 日	13 月	14 火	15 水	16 木	17 金	18 土	
1 枠 9:00~11:00	団	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	団	団	団	自由 入場制	団	自由 入場制	自由 入場制	休 館 日	団	団	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	
2 枠 11:05~13:05	体	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	体SSC	体	体	自由 入場制	体	自由 入場制	自由 入場制		体	体	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
3 枠 13:10~15:10	利	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	利	利	利	自由 入場制	利	自由 入場制	自由 入場制		利	利	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
4 枠 15:15~17:15	用	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	用	用	用	自由 入場制	用	自由 入場制	自由 入場制		用	用	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
5 枠 17:25~19:25	5 6	16:55まで 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	16:55まで 障がい者 専用コース	5 6	5 6	5 6		5 6	5 6	16:55まで 障がい者 専用コース	5 6	5 6	5 6
6 枠 19:30~21:15	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	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	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	19:30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

	19 日	20 月	21 火	22 水	23 木	24 金	25 土	26 日	27 月	28 火	29 水	30 木
1 枠 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 枠 11:05~13:05	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
3 枠 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 枠 15:15~17:15	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
5 枠 17:25~19:25	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
6 枠 19:30~21:15	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

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
2,9,16,30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)