

			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	
			月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月・祝	火	
競技場	午前	9:00~12:00	団	団	バスケット クリニック	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	休 館 日	SSC	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	SSC ※1	SSC ソフトバレー大会	団	SSC	バド	団	バド	ねりま 遊遊	SSC 定例	卓 バド	団	
	午後①	12:30~15:30	SSC	体	バド ミントン	体	卓 バド	バレ バド	卓 バド		体	団	バド ミントン	体	卓 バド	バレ バド	卓 バド	SSC	体	体	バド	体	バド	SSC	団	体	バド	体	卓 バド	バレ バド	卓 バド	体	
	午後②	16:00~18:00	利	利		利	バス	卓 バド	卓 バド		利	利	利	利	バス	卓 バド	卓 バド	利	利	バド ミントン	利	バス	卓 バド	バス	卓 バド	バス	バス	バス	バス	卓 バド	卓 バド	卓 バド	利
	夜間	18:30~21:15	用	用		用	バス	卓 バド	卓 バド		用	用	用	用	バス	卓 バド	卓 バド	用	用	バド ミントン	用	バス	卓 バド	バス	卓 バド	バス	バス	バス	バス	卓 バド	卓 バド	卓 バド	用
第一武道場	午前	9:00~12:00	団	団	事業	団	団	柔	柔	館	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	柔	団	
	午後①	12:30~15:30	体	体	柔	体	体	柔	柔		体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	柔	体	
	午後②	16:00~18:00	利	利	柔	利	利	S & S	柔		利	柔	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	柔	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔	柔	柔	利
	夜間	18:30~21:15	用	用	柔	用	用	柔	柔		用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	柔	用	
第二武道場	午前	9:00~12:00	団	SSC ※3	卓	団	団 体利用	卓	SSC ※2	日	SSC ※3	卓	団	団 体利用	剣	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団 体利用	卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団 体利用	剣	SSC ※2	剣	団	
	午後①	12:30~15:30	体	団	卓	体	卓	卓	卓		体	団	卓	体	卓	卓	体	団	卓	体	卓	卓	卓	卓	体	卓	卓	卓	卓	卓	卓	体	
	午後②	16:00~18:00	利	体	卓	利	卓	卓	卓		利	利	卓	利	卓	卓	利	利	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	利
	夜間	18:30~21:15	用	用	卓	用	卓	卓	卓		用	用	卓	用	卓	卓	用	用	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	用

◆ 下記の日程は一般の方のご利用はできません

施設	事業
競技場	3日(水)9:00~12:00 バスケット・クリニック
競技場	21日(日)9:00~21:15 SSCソフトバレー大会春季

◇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時間以内で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)
 (6日、20日 半面 バドミントン教室他)
 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 8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。
 下記のものを所持してください。

●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)