

	1月	2火	3水	4木	5金	6土	7日	8月	9火	10水	11木	12金	13土	14日	15月	16火	17水	18木	
1枠 9:00~11:00	団	団	団	自由入場制	ワンポ			休館日	団	団	自由入場制	ワンポ			団	団	団	自由入場制	
2枠 11:05~13:05	体SSC	体	体	自由入場制	水中歩行	SSC			体	体	自由入場制	水中歩行	SSC		体SSC	体	体	自由入場制	
3枠 13:10~15:10	利	利	利	自由入場制	事業	SSC			利	利	自由入場制	事業	SSC		利	利	利	自由入場制	
4枠 15:15~17:15	用	用	用	16:55まで 障がい者専用コース	事業				用	用	16:55まで 喘息児⑤~⑥コース	事業			用	用	用	16:55まで 喘息児⑤~⑥コース	
5枠 17:25~19:25	56	56	56	19:30から 自由入場制					56	56	障がい者専用コース				56	56	56	56	障がい者専用コース
6枠 19:30~21:15	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	19:30から 自由入場制

	19金	20土	21日	22月	23火	24水	25木	26金	27土	28日	29月・祝	30火
1枠 9:00~11:00	ワンポ			団	団	団	自由入場制	ワンポ	遊遊			団
2枠 11:05~13:05	水中歩行	SSC		体SSC	体	体	自由入場制	水中歩行	SSC			体
3枠 13:10~15:10	事業	SSC		利	利	利	自由入場制	事業	SSC			利
4枠 15:15~17:15	事業			用	用	用	16:55まで 喘息児⑤~⑥コース	事業				用
5枠 17:25~19:25				56	56	56	障がい者専用コース					56
6枠 19:30~21:15				コース	コース	コース	19:30から 自由入場制					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
4,11,18,25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)
11,18,25日(木) 15:30~17:30	喘息児水泳教室	⑤~⑥コースは貸切。幼児用プールも使用。※幼児用は一般の方も利用可

【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)

