

			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		
			土	日	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		
競技場	午前	9:00~12:00	SSC※1	親子体操	団	団	バド	団	バド	SSC※1	親子体操	休	SSC	バド	団	バド	SSC※1	親子体操	団	団	バド	団	バド	ねりま遊遊	練馬区バドミントン選手権大会個人戦	団	SSC	バド	団	バド	SSC	SSC		
	午後①	12:30~15:30	バレバド	SSC定例	団	団	バド	団	卓バド	バレバド	SSC定例		団	団	バド	団	卓バド	SSC定例	SSC	団	団	バド	団	バド		SSC	SSC	団	バド	団	バド	SSC	ソフトバレー	
	午後②	16:00~18:00	卓バド	卓バド	利	利	バド	利	バス	卓バド	卓バド		卓バド	利	利	バス	卓バド	卓バド	利	利	バド	利	バス	卓バド		バス	卓バド	バス	卓バド	バス	卓バド	バス	卓バド	卓バド
	夜間	18:30~21:15	卓バド	卓バド	用	用	バド	用	バス	卓バド	卓バド		卓バド	用	用	バス	卓バド	卓バド	用	用	バド	用	バス	卓バド		バス	卓バド	バス	卓バド	バス	卓バド	バス	卓バド	卓バド
第一武道場	午前	9:00~12:00	柔	柔	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		
	午後①	12:30~15:30	柔	柔	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		
	午後②	16:00~18:00	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔		柔	利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔	
	夜間	18:30~21:15	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔		用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	
第二武道場	午前	9:00~12:00	卓球	SSC※2	団	SSC※3	卓	団	団	剣	SSC※2	日	団	卓	団	団	卓	SSC※2	団	SSC※3	卓	団	卓	剣	SSC※2	団	SSC	卓	団	卓	剣	卓		
	午後①	12:30~15:30		卓	体	団	体	卓	卓	卓	卓		卓	体	卓	体	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	
	午後②	16:00~18:00		卓	利	体	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	卓	卓
	夜間	18:30~21:15		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	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	2,9,16(日)	9:00~12:00	親子体操
		12:30~15:30	SSC日曜定例
競技場	22日(土) 9:00~12:00	ねりま遊遊スクール	
競技場	23日(日) 9:00~21:30	練馬区バドミントン選手権大会	
競技場	30日(日) 12:30~18:00	ソフトバレーボール(シニア・ビギナー)大会	

◇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。

■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)(1日・8日・15日半面・29日全面 バドミントン教室等)

SSC※2 日曜 剣道教室
 SSC※3 ホワイエ親子ひろば ※ねりま 遊遊 小児向け体操教室
 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asket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 等ぜひご利用ください。

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

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)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

練馬区立上石神井体育館・温水プール
 TEL03-5991-6601