

2024年 9月予定表 プール 開館時間 9:00~21:30 今月の休館日 9日(月)

	1 日	2 月	3 火	4 水	5 木	6 金	7 土	8 日	9 月	10 火	11 水	12 木	13 金	14 土	15 日	16 祝・月	17 火	18 水																
1 枠 9:00~11:00	自由入場制	自由入場制	団	団	団	自由入場制	自由入場制	自由入場制	休館日	自由入場制	団	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			SSC	体	体						体									水中歩行	体	体	体	体	体	体	体	体	体	体	体	体	体	
3 枠 13:10~15:10			利	利	利						利									事業	利	利	利	利	利	利	利	利	利	利	利	利	利	利
4 枠 15:15~17:15			用	用	用						用									事業	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用
5 枠 17:25~19:25			5 6	5 6	5 6						5 6									5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6
6 枠 19:30~21:15			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	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 木	20 金	21 土	22 日	23 祝・月	24 火	25 水	26 木	27 金	28 土	29 日	30 月											
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													SSC	体	体	体	体	体	体	体	体	体	体
3 枠 13:10~15:10													利	利	利	利	利	利	利	利	利	利	利
4 枠 15:15~17:15													用	用	用	用	用	用	用	用	用	用	用
5 枠 17:25~19:25													5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6	5 6
6 枠 19:30~21:15													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	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
5,12,19,26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)