

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月・祝	15 火	16 水	17 木	18 金	
1 枠 9:00~11:00	団	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	団	団	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	スポーツの日 記念行事	休館日	自由入場制	自由入場制	自由入場制	
2 枠 11:05~13:05	体	体	自由入場制	自由入場制	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	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	利	利	自由入場制	自由入場制	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	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	用	用	自由入場制	自由入場制	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	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	5 6	5 6	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	5 6	5 6	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	コース	コース	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	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

	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火	30 水	31 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	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	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	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	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	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	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
3,10,17,24,31日(木) 10:00~17:30	初心者水泳教室	④~⑥コースは貸切。
3,10,17,24,31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。

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)