

			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	31			
			火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月・祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木			
競技場	午前	9:00~12:00	団	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	SSC	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	スポーツの日 記念行事	休館日	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	SSC	バド	団	バド	ねりま遊遊	SSC 定例	団	団	バド	団			
	午後①	12:30~15:30	体	バド	体	卓バド	体少操年	バレバド	SSC	団	バド	体	卓バド	体少操年	卓・バド			バド	バド	バド	卓	体	SSC	バド	体	バド	体	バド	卓	体少操年	SSC	体	体	バド	体	
	午後②	16:00~18:00	利	バド	利	バス	バス	卓バド	利	バド	利	バス	利	バス	卓バド			バド	バド	バド	バス	卓	利	バド	利	バド	利	バス	バス	卓・バド	利	利	利	バド	利	
	夜間	18:30~21:15	用	バド	用	バス	バス	卓バド	用	バド	用	バス	用	バス	卓バド			バド	バド	バド	バス	卓	用	バド	用	バド	用	バス	バス	卓・バド	用	用	用	バド	用	
第一武道場	午前	9:00~12:00	団	事業	団	団	柔	柔	団	事業	団	団	柔	柔	スポーツの日 記念行事	休館日	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	事業	団		
	午後①	12:30~15:30	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔			柔	体	体	柔	体	体	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	
	午後②	16:00~18:00	利	柔	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S			柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	
	夜間	18:30~21:15	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔			柔	用	用	柔	用	用	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	用	柔	用	
第二武道場	午前	9:00~12:00	SSC ※3	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団	剣	SSC ※2	スポーツの日 記念行事	休館日	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団	剣	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	SSC ※3	卓	団
	午後①	12:30~15:30	団	卓	体	団	卓	卓	体	団	卓	体	団	卓	卓			卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓
	午後②	16:00~18:00	利	卓	利	卓	空手教室	卓	利	卓	利	卓	利	卓	空手教室			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	用	卓	用	卓	剣	剣	用	卓	用	卓	用	卓	剣			剣	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	5,12,19,26日(土)12:30~18:00	少年少女体操教室
第二武道場	5,12日(日)16:00~18:00	初心者スポーツ教室 空手教室
競技場	5,12,19,26日(土)18:30~21:15	スポーツ体験 楽しく体を動かそう
競技場	26日(土)9:00~12:00	ねりま遊遊スクール「スポーツ教室等」

◇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 健康体操等(ストレッチ、バランスボール等)
- SSC※1 土曜 親子フットサル・バドミントン教室(スポーツ振興課事業)  
(12日 全面 フットサル教室)
- 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
- 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  
 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)