

	1 金	2 土	3 日・祝	4 月・振	5 火	6 水	7 木	8 金	9 土	10 日	11 月	12 火	13 水	14 木	15 金	16 土	17 日	18 月	
1 9:00~11:00	ワンポ				団	団	自由入場制	自由入場制	ワンポ		休館日	団	団	自由入場制	自由入場制	ワンポ	遊遊	団	
2 11:05~13:05	水中歩行	SSSSC	自由入場制	自由入場制	体	体	自由入場制	自由入場制	SSSSC	自由入場制		自由入場制	体	体	自由入場制	自由入場制	水中歩行	SSSSC	SSSSC
3 13:10~15:10	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	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
4 15:15~17:15	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	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
5 17:25~19:25	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	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
6 19:30~21:15	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	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

	19 火	20 水	21 木	22 金	23 土・祝	24 日	25 月	26 火	27 水	28 木	29 金	30 土
1 9:00~11:00	団	団	自由入場制	自由入場制	水中歩行	自由入場制	団	団	団	自由入場制	自由入場制	SSSSC
2 11:05~13:05	体	体	自由入場制	自由入場制	水中歩行	自由入場制	体	体	体	自由入場制	自由入場制	SSSSC
3 13:10~15:10	利	利	自由入場制	自由入場制	水中歩行	自由入場制	利	利	利	自由入場制	自由入場制	SSSSC
4 15:15~17:15	用	用	自由入場制	自由入場制	水中歩行	自由入場制	用	用	用	自由入場制	自由入場制	SSSSC
5 17:25~19:25	5 6	5 6	自由入場制	自由入場制	水中歩行	自由入場制	5 6	5 6	5 6	自由入場制	自由入場制	SSSSC
6 19:30~21:15	コース	コース	自由入場制	自由入場制	水中歩行	自由入場制	コース	コース	コース	自由入場制	自由入場制	SSSSC

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
7,14日(木) 10:00~17:15	初心者水泳教室	④~⑥コースは貸切。
7,14,21,28日(木) 17:30~19:25	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)