

2024年 12月予定表 プール

開館時間 9:00~21:30

今月の休館日

9日(月)~10日(火)
29日(日)~31日(火)

	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	ワンポ	自由入場制	休館日	臨時休館日	施設保守点検 プール休み	施設保守点検 プール休み	ワンポ	自由入場制	自由入場制	自由入場制	団	団	団										
2枠 11:05~13:05			体	体	体		水中歩行						SSC				水中歩行	SSC	SSC	SSC	体	体	体						
3枠 13:10~15:10			利	利	利		事業						SSC				事業	SSC	SSC	SSC	利	利	利						
4枠 15:15~17:15			用	用	用		事業						SSC				事業	SSC	SSC	SSC	用	用	用						
5枠 17:25~19:25			5	5	5		5						16:55まで 障がい者専用コース				6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
6枠 19:30~21:15			コース	コース	コース		コース						19:30から 自由入場制				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月	24火	25水	26木	27金	28土	29日	30月	31火					
1枠 9:00~11:00	自由入場制	自由入場制	遊	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	年末休館日	年末休館日	年末休館日					
2枠 11:05~13:05			ワンポ											遊	SSC	体	体	体
3枠 13:10~15:10			水中歩行											SSC	利	利	利	利
4枠 15:15~17:15			事業											SSC	用	用	用	用
5枠 17:25~19:25			事業											SSC	5	5	5	5
6枠 19:30~21:15			自由入場制											自由入場制	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** ... 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
5,19,26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)
6,13,20日(金) 9:00~11:00	ワンポイント水泳指導教室	
7,14,21日(土) 11:00~15:00	初心者水泳水中W教室	

【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)