

2024年12月予定表

競技場・武道場 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	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			
			日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火			
競技場	午前	9:00~12:00	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	SSC ※1	ソフトバレーボール大会	休 臨 時 休 館 日	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	SSC	バド	団	地域 交流会	バド	年 末 休 館 日	年 末 休 館 日	年 末 休 館 日				
	午後①	12:30~15:30	卓・バド	体	バド	バド	卓	バド	バド	卓		SSC	バド	体	バド	バド	卓	SSC	体	バド	バド	バド	卓	SSC	体	SSC	バド	体	バド				バド	バド	バド	
	午後②	16:00~18:00		利	バド	バド	バド	バド	卓	バド		卓	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド				バド	バド	バド	バド
	夜間	18:30~21:15		用	用	バド	バド	バド	バド	バド		バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド	バド				バド	バド	バド	バド
第一武道場	午前	9:00~12:00	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	館 休 館 日	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	末 休 館 日	末 休 館 日	末 休 館 日				
	午後①	12:30~15:30	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔		柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔				体	体	柔	
	午後②	16:00~18:00	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔		柔	柔	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔	柔	利	利	柔	利				利	S & S	柔	
	夜間	18:30~21:15	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔		柔	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用				柔	用	用	柔
第二武道場	午前	9:00~12:00	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団	卓	SSC ※2	日	卓	団	団	剣	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団	剣	日	日	日				
	午後①	12:30~15:30	卓	体	団	体	団	卓	卓	卓		体	卓	体	卓	卓	卓	体	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓				卓	卓	卓	
	午後②	16:00~18:00	卓	利	体	卓	利	卓	卓	卓		卓	卓	利	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	剣	用	用	卓	用	卓	卓	卓		卓	卓	卓	卓	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	8日(日)9:00~21:15	SSCソフトバレーボール大会(冬季)
競技場	27日(金)9:00~12:00	地域交流会

◇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 ◇競技により館内整備の為開始時間が遅れる場合があります。
◇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(ストレッチ、バランスボール等)
SSC※1 土曜 親子ではじめるフットサル教室(スポーツ振興課事業)
(7日、21日 半面 バドミントン教室)

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 9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
個人指導を無料で実施しています。
柔道を始めてみたい方等是非ご利用ください。

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)