

			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								
			水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	祝・月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金								
競技場	午前	9:00~12:00	年 始 休 館 日	年 始 休 館 日	年 始 休 館 日	バド	SSC 定例	練馬区 シングルス 団体 バトミントン大会	団	バド	団	バド	SSC ※1	練馬区 バレーボール 会長杯	練馬区 バレーボール 会長杯	休 館 日	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	団	バド	SSC ※1	練馬区 バトミントン 一年生大会	団	SSC	バド	団	バド	団	バド						
	午後①	12:30~15:30				バド	卓		バド	体	バド	体	卓	バド	体		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	
	午後②	16:00~18:00				卓	卓		バド	バド	バド	バド	バス	バス	バス		バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス		バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス
	夜間	18:30~21:15				卓	卓		バド	バド	バド	バド	バス	バス	バス		バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス		バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス	バス
第一武道場	午前	9:00~12:00				柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	柔		柔	柔	柔	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔			
	午後①	12:30~15:30				柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	柔		柔	柔	柔	柔	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔			
	午後②	16:00~18:00				S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔	柔		柔	柔	柔	柔	柔	利	利	S & S	柔	利	利	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔		
	夜間	18:30~21:15				柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	柔		柔	柔	柔	柔	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔	柔		
第二武道場	午前	9:00~12:00				卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団	剣	練馬区 バレーボール 会長杯	練馬区 バレーボール 会長杯		卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	剣	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	剣	SSC ※2	団	SSC ※3	卓		
	午後①	12:30~15:30				卓	卓	体	体	卓	体	体	卓	卓	卓		卓	卓	卓	卓	卓	体	体	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓		
	午後②	16:00~18:00				卓	卓	利	利	卓	利	利	卓	卓	卓		卓	卓	卓	卓	卓	利	利	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	
	夜間	18:30~21:15				剣	剣	用	用	卓	用	用	卓	卓	卓		卓	卓	卓	卓	卓	用	用	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	6日(月)9:00~21:15	練馬区シングルス団体バトミントン大会
競技場・第二武道場	12日(日)・13日(月)9:00~18:00	練馬区バレーボール会長杯
競技場	26日(日)9:00~21:15	練馬区バドミントン一年生大会
競技場	17日(金)16:00~18:00	バスケットクリニック

◇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)・その他
 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)
 (18日・25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 10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
 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)