

			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		
			土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火・祝	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月・祝	火	水	木	金		
競技場	午前	9:00~12:00	SSC※1	SSC定例	団	団	バド	団	バド	SSC※1	SSC定例	休	卓バド	バド	団	バド	SSC※1	SSC定例	団	団	バド	団	バド	SSC※1	卓バド	卓バド	SSC	バド	団	バド		
	午後①	12:30~15:30	バレバド	卓	SSC	団	団	バド	バド	バド	バド		館	卓	バド	団	バド	バレバド	卓	SSC	団	団	バド	団	バド	バレバド	卓	卓	団	バド	団	
	午後②	16:00~18:00	卓バド	卓・バド	団	団	バド	団	バス	卓バド	卓・バド			日	卓・バド	バド	団	バス	卓バド	卓・バド	利	利	バド	団	バス	卓バド	卓・バド	卓・バド	団	バド	団	バス
	夜間	18:30~21:15	卓バド	卓バド	団	団	バド	団	バス	卓バド	卓バド				館	卓バド	バド	団	バス	卓バド	卓バド	利	利	バド	団	バス	卓バド	卓バド	卓バド	団	バド	団
第一武道場	午前	9:00~12:00	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	館				柔	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	柔	団	事業	団
	午後①	12:30~15:30	柔	柔	団	団	柔	団	団	柔	柔		館			柔	柔	団	団	柔	柔	団	団	柔	団	団	柔	柔	柔	団	柔	団
	午後②	16:00~18:00	S&S	柔	団	団	柔	団	利	S&S	柔			館		柔	柔	団	団	S&S	柔	利	利	柔	団	団	S&S	柔	柔	利	柔	団
	夜間	18:30~21:15	柔	柔	団	団	柔	団	用	柔	柔				館	柔	柔	団	団	柔	柔	用	用	柔	団	団	柔	柔	柔	用	柔	団
第二武道場	午前	9:00~12:00	卓球	SSC※2	団	SSC※3	卓	団	団	剣	SSC※2	館				剣	卓	団	団	卓	SSC※2	団	SSC※3	卓	団	団	剣	剣	剣	SSC※3	卓	団
	午後①	12:30~15:30		卓	団	団	卓	団	団	卓	卓		館			卓	卓	団	団	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓
	午後②	16:00~18:00	卓	団	団	卓	団	団	卓	卓	館			卓		卓	団	団	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓
	夜間	18:30~21:15	剣	剣	団	団	卓	団	卓	剣				館	剣	卓	団	団	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		
競技場		
競技場		
競技場		
競技場		

◇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。

■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）
 （1日・15日半面 バド 22日全面ユニバーサルスポーツフェス）
 SSC※2 日曜 剣道教室
 SSC※3 ホワイエ親子ひろば ※ねりま 遊遊 小児向け体操教室
 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asket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ぜひご利用ください。
 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し込みがない場合は、
 競技場 ⇒ バドミントン
 第一武道場 ⇒ 柔道等
 第二武道場 ⇒ 卓球

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)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

練馬区立上石神井体育館・温水プール
 TEL03-5991-6601