

	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火・祝	12 水	13 木	14 金	15 土	16 日	17 月	18 火	
1枠 9:00~11:00			団	団	団	自由入場制	ワンプ			休館日		団	自由入場制	ワンプ			団	団	
2枠 11:05~13:05	SSC		体SSC	体	体	自由入場制	水中歩行	SSC				体	自由入場制	水中歩行	SSC		体SSC	体	
3枠 13:10~15:10	SSC		利	利	利	自由入場制	事業	SSC				利	自由入場制	事業	SSC		利	利	
4枠 15:15~17:15	自由入場制	自由入場制	用	用	用	16:55まで 障がい者 専用コース	事業					用	16:55まで 障がい者 専用コース	自由入場制	自由入場制	自由入場制	自由入場制	用	用
5枠 17:25~19:25			5 6	5 6	5 6	19:30から 自由入場制						5 6	19:30から 自由入場制				5 6	5 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	

	19 水	20 木	21 金	22 土	23 日	24 月・祝	25 火	26 水	27 木	28 金
1枠 9:00~11:00	団	自由入場制	ワンプ	遊遊				団	自由入場制	
2枠 11:05~13:05	体	自由入場制	水中歩行	SSC				体	自由入場制	水中歩行
3枠 13:10~15:10	利	自由入場制	事業	SSC				利	自由入場制	事業
4枠 15:15~17:15	用	16:55まで 障がい者 専用コース						用	16:55まで 障がい者 専用コース	
5枠 17:25~19:25	5 6	19:30から 公開講座						5 6	19:30から 自由入場制	
6枠 19:30~21:15	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。
 ◇ワンプ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。

ワンプ ... ワンプポイント指導
遊遊 ... 小児向けワンプポイント指導
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

日	時	事業	備考
20(木)	19:30~21:30	公開講座	全コース貸切。自由入場制はありません。
6,13,20,27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)

【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いない幼児、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人につき自動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 TEL 03-3929-8100
 月・水・金曜日の各午前中にお願います。

練馬区立上石神井体育館
 TEL 03-5991-6601 (9:00~21:30)