

			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		
			土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	祝・木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日		
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	SSC 団	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	卓バド	バド	SSC ※1	バド	団	SSC 団	石神井台児童館ドッジボール大会	団	バド	SSC ※1	SSC 定例		
	午後①	12:30~15:30	バレバド	卓	SSC 団	団	バド	団	卓バド	バレバド	卓		館	団	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	卓	バド	SSC ※1	バド	SSC 団	団	バド	卓	バレバド	SSC ※1	SSC 定例	
	午後②	16:00~18:00	卓バド	卓・バド	利	利	バド	利	バス	卓バド	卓・バド			日	団	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	卓	バド	SSC ※1	バド	SSC 団	団	バド	卓	バレバド	SSC ※1	SSC 定例
	夜間	18:30~21:15	卓バド	卓	用	用	バド	用	バス	卓バド	卓				SSC 団	団	バド	団	バド	SSC ※1	SSC 定例	団	団	バド	卓	バド	SSC ※1	バド	SSC 団	団	バド	卓	バレバド	SSC ※1
第一武道場	午前	9:00~12:00	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	館			団	事業	団	団	柔	柔	団	団	事業	柔	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		日		体	柔	体	体	柔	柔	体	体	柔	柔	体	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔
	午後②	16:00~18:00	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔			日	利	柔	利	利	S&S	柔	利	利	柔	柔	利	S&S	柔	利	利	柔	利	利	S&S	柔
	夜間	18:30~21:15	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔				日	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	柔	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔
第二武道場	午前	9:00~12:00	卓球	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団	剣	SSC ※2	日				SSC ※3	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	剣	団	剣	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団	卓
	午後①	12:30~15:30		卓	団	団	卓	団	団	卓	卓		卓			日	団	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	卓	卓	卓	団	SSC ※3	卓	団	団	卓
	午後②	16:00~18:00		卓	団	団	卓	団	団	卓	卓		卓	日			団	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	卓	卓	卓	団	SSC ※3	卓	団	団	卓
	夜間	18:30~21:15		剣	剣	用	用	卓	用	卓	剣		剣		日		用	卓	用	用	卓	SSC ※2	用	SSC ※3	卓	卓	卓	卓	用	SSC ※3	卓	用	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	26日(水)9:00~15:30	石神井台児童館ドッジボール大会
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・22日全面 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 ※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

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

練馬区立上石神井体育館・温水プール  
 TEL03-5991-6601