

	1 土	2 日	3 月	4 火	5 水	6 木	7 金	8 土	9 日	10 月	11 火	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 中歩			休館日	団	団	自由入場制	ワンプ	遊遊		団	団	
2枠 11:05~13:05	SSC		体SSC	体	体	自由入場制	水中歩行	SSC			体	体	自由入場制	水中歩行	SSC	SSC	体SSC	体	体
3枠 13:10~15:10	SSC		利	利	利	自由入場制	事業	SSC			利	利	自由入場制	事業	SSC	SSC	利	利	利
4枠 15:15~17:15	SSC		用	用	用	自由入場制	事業	SSC			用	用	自由入場制	事業	SSC	SSC	用	用	用
5枠 17:25~19:25			5 6	5 6	5 6	16:55まで 障がい者 専用コース					5 6	5 6	自由入場制				5 6	5 6	5 6
6枠 19:30~21:15			コース	コース	コース	19:30から 自由入場制					コース	コース	自由入場制				コース	コース	コース

	19 水	20 祝・木	21 金	22 土	23 日	24 月	25 火	26 水	27 木	28 金	29 土	30 日	31 月
1枠 9:00~11:00	団		ワンプ						自由入場制				団
2枠 11:05~13:05	体		水中歩行	SSC				水中歩行	SSC				体SSC
3枠 13:10~15:10	利		事業	利				利	利				利
4枠 15:15~17:15	用		事業	用				用	用				用
5枠 17:25~19:25	5 6			5 6				5 6	5 6				5 6
6枠 19:30~21:15	コース			コース				コース	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
15日(土)	15:30~17:30	ねりま遊遊スクール	小児向け水泳ワンプポイントレッスン
6,13,27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)