

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月	15 火	16 水	17 木	18 金
1 枠 9:00~11:00	団	団	自由入場制				団	団	団	自由入場制	ワンポ			休館日	団	団	自由入場制	ワンポ
2 枠 11:05~13:05	体	体		水中歩行	SSC		体	体	体	初心者水泳教室	水中歩行	SSC			体	体	自由入場制	水中歩行
3 枠 13:10~15:10	利	利		事業			利	利	利		事業				利	利	自由入場制	事業
4 枠 15:15~17:15	用	用	16:55まで				用	用	用	16:55まで		SSC			用	用	自由入場制	SSC
5 枠 17:25~19:25	5 6	5 6	障がい者専用コース				5 6	5 6	5 6	障がい者専用コース					5 6	5 6	障がい者専用コース	
6 枠 19:30~21:15	コース	コース	19:30から自由入場制				コース	コース	コース	19:30から自由入場制					コース	コース	19:30から自由入場制	

	19 土	20 日	21 月	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月	29 火・祝日	30 水
1 枠 9:00~11:00			団	団	団	自由入場制	ワンポ	遊遊	団	団		団
2 枠 11:05~13:05	SSC		体	体	体	自由入場制	水中歩行	SSC	体	体		体
3 枠 13:10~15:10	SSC		利	利	利	自由入場制	事業	SSC	利	利		利
4 枠 15:15~17:15			用	用	用	16:55まで			用	用		用
5 枠 17:25~19:25			5 6	5 6	5 6	障がい者専用コース			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		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。

- ワンポ** ... ワンポイント指導
- 遊遊** ... 小児向けワンポイント指導
- 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  
教室の内容はスタッフにお尋ねください。

日 時	事業	備考
10,17,24日(木) 10:00~17:30	初心者水泳教室	④~⑥コースは貸切。
3,10,17,24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人につき児童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。

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。

練馬区立上石神井体育館  
 TEL03-5991-6601(9:00~21:30)