

2025年 5月予定表

プール

開館時間 9:00~21:30

今月の休館日 12日(月)

	1 木	2 金	3 祝・土	4 祝・日	5 祝・月	6 祝・火	7 水	8 木	9 金	10 土	11 日	12 月	13 火	14 水	15 木	16 金	17 土	18 日
1 枠 9:00~11:00	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	休 館 日	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
2 枠 11:05~13:05	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	休 館 日	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
3 枠 13:10~15:10	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	休 館 日	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
4 枠 15:15~17:15	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	休 館 日	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
5 枠 17:25~19:25	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	休 館 日	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
6 枠 19:30~21:15	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	休 館 日	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金	24 土	25 日	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金	31 土
1 枠 9:00~11:00	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
2 枠 11:05~13:05	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
3 枠 13:10~15:10	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
4 枠 15:15~17:15	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
5 枠 17:25~19:25	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制
6 枠 19:30~21:15	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制	自由 入場制

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
1・8・15・22・29日(木)	10:00~17:30	初心者水泳教室
1・8・15・22・29日(木)	17:30~19:30	障がい者専用コース
		④~⑥コースは貸切。 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ト上石神井
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)