

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

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

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  
 教室の内容はスタッフにお尋ねください。

日 時	事業	備考
5,12,19,26日(木)	17:30~19:30	障がい者専用コース
5, 12日(木)	10:00~17:30	初心者水泳教室
		自由入場制はありません。(自由入場制は19:30から) ④~⑥コースは貸切。

**【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。

■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 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)