

			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			
			日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月			
競技場	午前	9:00~12:00	親子体操	団	団	バド	団	バド	SSC ※1	親子体操	休	SSC	バド	団	バド	SSC ダンス	親子体操	団	団	バド	団	バド	SSC ※1	練馬区バドミントン選手権大会個人戦	団	SSC	バド	団	バド	ねりま遊遊	SSC 定例	団			
	午後①	12:30~15:30	SSC 定例	SSC	体	バド	体	卓バド	バレバド	SSC 定例		SSC	バド	体	卓バド	バレバド	SSC 定例	SSC	体	体	バド	体	バド	SSC	SSC	団	バド	体	卓バド	バレバド	ソフトバレー	SSC	体		
	午後②	16:00~18:00	卓バド	利	利	バド	利	バス	卓バド	卓バド		SSC	体	利	利	バス	卓バド	卓バド	利	利	バド	利	バス	卓バド	卓バド	利	バド	利	バス	卓バド	卓バド	大会	利	用	
	夜間	18:30~21:15	卓バド	用	用	バド	用	バス	卓バド	卓バド		用	用	用	用	バス	卓バド	卓バド	用	用	バド	用	バス	卓バド	卓バド	用	バド	用	バス	卓バド	卓バド	大会	用	用	
第一武道場	午前	9:00~12:00	柔	団	団	事業	団	団体	柔	柔	館	団	事業	団	団体	柔	柔	団	団	事業	団	団体	柔	柔	団	団	事業	団	団	柔	柔	団			
	午後①	12:30~15:30	柔	体	体	柔	体	健やか体操	柔	柔		体	柔	体	健やか体操	柔	柔	体	体	柔	体	健やか体操	柔	柔	体	体	柔	体	体	柔	体	体	柔	柔	体
	午後②	16:00~18:00	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔		柔	利	柔	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔	利	利	柔	利	利	S & S	柔	柔	利	
	夜間	18:30~21:15	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔		用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	用	用	柔	用	用	柔	柔	柔	柔	用	
第二武道場	午前	9:00~12:00	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団体	卓	SSC ※2	日	SSC ※3	卓	団	団体	剣	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団体	卓	SSC ※2	団	SSC 剣道	卓	団	団体	剣	剣	団			
	午後①	12:30~15:30	卓	体	団	卓	体	卓	卓	卓		卓	卓	体	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	体	
	午後②	16:00~18:00	卓	利	体	卓	利	卓	卓	卓		卓	卓	利	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	利
	夜間	18:30~21:15	剣	用	用	卓	用	卓	卓	卓		卓	卓	用	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	用

◆ 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	1,8,15(日)	9:00~12:00 親子体操
		12:30~15:30 SSC日曜定例
競技場	22日(日)	9:00~18:00 練馬区バドミントン選手権大会個人戦
競技場	29日(日)	12:30~18:00 ソフトバレーボール(シニア・ビギナー)大会

◇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 ◇競技により館内整備の為開始時間が遅れる場合があります。
 ◇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回のお申し込みにつき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。
 ◇駐車場は台数に限りがあります。お車でのご来館はなるべくご遠慮ください。

■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 チャレンジ!フットサル教室(スポーツ振興課事業)
 (7日、21日半面 バドミントン教室 14日半面 卓球教室)

SSC※2 日曜 剣道教室
 SSC※3 ホワイエ親子ひろば・合気道
 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 9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asket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是非ご利用ください。
 - 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
 第二武道場 ⇒ 卓球
 一般開放に変更になります。

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)の方に限ります。

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
- 住所を確認できるもの
- 運転免許証・健康保険証など

在勤・在学の方は **在勤証明書・在学証明書必須**

練馬区立上石神井体育館温水プール
 TEL 03-5991-6601
 (9:00~21:30)