

			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	31		
			水	木	祝・金	祝・土	祝・日	休・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		
競技場	午前	9:00~12:00	バド バド	団	バド バド	バド バド	卓 バド	こども スポーツ まつり	団	バド バド	団	バド バド	SSC ※1	親子 体操	休 館 日	SSC	バド バド	団	バド バド	SSC ※1	親子 体操	団	団	バド バド	団	バド バド	ねりま 遊遊	親子 体操	団	SSC	バド バド	団	バド バド		
	午後①	12:30~15:30	バド バド	団	バド バド	バド バド	卓 バド	卓 バド	団	バド バド	団	バド バド	SSC ※1	SSC 定例		団	団	バド バド	団	バド バド	SSC 定例	SSC	団	団	バド バド	バド バド	バド バド	SSC 定例	SSC	団	バド バド	団	バド バド		
	午後②	16:00~18:00	バド バド	団	バド バド	バド バド	卓 バド	卓 バド	団	バド バド	団	バド バド	SSC ※1	SSC 定例		団	団	バド バド	団	バド バド	SSC 定例	SSC	団	団	バド バド	バド バド	バド バド	SSC 定例	SSC	団	バド バド	団	バド バド		
	夜間	18:30~21:15	バド バド	団	バド バド	バド バド	卓 バド	卓 バド	団	バド バド	団	バド バド	SSC ※1	SSC 定例		団	団	バド バド	団	バド バド	SSC 定例	SSC	団	団	バド バド	バド バド	バド バド	SSC 定例	SSC	団	バド バド	団	バド バド		
第一武道場	午前	9:00~12:00	事業	団	柔 柔	柔 柔	柔 柔	柔 柔	団	事業	団	団	柔 柔	柔 柔	休 館 日	団	事業	団	団	柔 柔	柔 柔	団	団	事業	団	団	柔 柔	柔 柔	団	団	事業	団	団		
	午後①	12:30~15:30	柔	団	柔 柔	柔 柔	柔 柔	柔 柔	団	柔	団	団	柔 柔	柔 柔		団	団	柔	団	団	柔 柔	柔 柔	団	団	柔	団	団	柔 柔	柔 柔	団	団	柔	団	団	
	午後②	16:00~18:00	柔	団	柔 S & S	柔 S & S	柔 柔	柔 柔	団	柔	団	団	S & S S & S	柔 柔		団	団	柔	団	団	S & S S & S	柔 柔	団	団	柔	団	団	S & S S & S	柔 柔	団	団	柔	団	団	
	夜間	18:30~21:15	柔	団	柔 柔	柔 柔	柔 柔	柔 柔	団	柔	団	団	S & S S & S	柔 柔		団	団	柔	団	団	S & S S & S	柔 柔	団	団	柔	団	団	S & S S & S	柔 柔	団	団	柔	団	団	
第二武道場	午前	9:00~12:00	卓	団	剣 剣	剣 剣	剣 剣	SSC ※3	卓	団	団	団	剣 SSC ※2	休 館 日	SSC ※3	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団	卓	SSC ※2	団	SSC ※3	卓	団	団	卓		
	午後①	12:30~15:30	卓	団	卓 卓	卓 卓	卓 卓	団	卓	団	団	卓 卓	卓 卓		団	団	卓	団	団	卓	卓	卓	団	卓	団	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	
	午後②	16:00~18:00	卓	団	卓 卓	卓 卓	卓 卓	団	卓	団	団	卓 卓	卓 卓		卓 卓	団	団	卓	団	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓
	夜間	18:30~21:15	卓	団	卓 卓	卓 卓	卓 卓	団	卓	団	団	卓 卓	卓 卓		卓 卓	団	団	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓	卓

◆ 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	6日(月) 9:00~12:00	SSCこどもスポーツまつり	
競技場	25日(土) 9:00~12:00	ねりま遊遊スクール	
競技場	12,19,26(日)	9:00~12:00	親子体操
		12:30~15:30	SSC日曜定例

◇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。
 ◇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 土曜 親子ではじめるフットサル教室(スポーツ振興課事業)
 (11日、18日 半面 バドミントン教室)
 SSC※2 日曜 剣道教室
 SSC※3 ホワイエ親子ひろば
 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 10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 ... バスケットボール
 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)