

利用区分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	
【①枠】 9:00~11:00				自由						休 館 日						
【②枠】 11:05~13:05	自由	自由	自由	入場	自由	自由	自由	自由	自由		自由	自由	自由	自由	自由	
【③枠】 13:10~15:10	入	入	入	制	入	入	入	入	入		入	入	入	入	入	
【④枠】 15:15~17:15	場	場	場	17時まで	場	場	場	場	場		場	場	場	場	場	
【⑤枠】 17:25~19:25	制	制	制	障害者 専用コース 【全コース】	制	制	制	制	制		制	制	制	制	制	
【⑥枠】 19:30~21:30				自由入場制												
利用区分	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
【①枠】 9:00~11:00			自由							自由						
【②枠】 11:05~13:05	自由	自由	入場	自由	自由	自由	自由	自由	自由	入場	自由	自由	自由	自由	自由	自由
【③枠】 13:10~15:10	由	由	制	由	由	由	由	由	由	制	由	由	由	由	由	由
【④枠】 15:15~17:15	入	入	17時まで	入	入	入	入	入	入	17時まで	入	入	入	入	入	入
【⑤枠】 17:25~19:25	場	場	障害者 専用コース 【全コース】	場	場	場	場	場	場	障害者 専用コース 【全コース】	場	場	場	場	場	場
【⑥枠】 19:30~21:30	制	制	自由入場制	制	制	制	制	制	制	自由入場制	制	制	制	制	制	制

※この予定表は6月30日作成です。変更になることもありますのでHP/LINEにてご確認ください。

<区主催事業>

◆障害者専用コース 火曜日・・・17時～19時30分 \*一般のご利用は17時まで・19時30分以降となります。 全コース

<SSCの事業(競技場・武道場教室)>

月曜日	◆SSC(太極拳・フットサル)
水曜日	◆SSC(チアリーディング)
木曜日	◆SSC(健康体操)
	◆SSC(バスケット・フットサル)

<SSC・ミス/共同事業>※場所:会議室

水曜日	◆集中卓球教室中級(大人)
	◆ジュニア集中卓球

【トレーニング室利用案内】

<対象者> ◆練馬区在住・在勤・在学(15歳以上中学生を除く)

<会員制> ◆体育館で行っている利用説明を受講必修  
受付時間:9:30 11:00 14:00 16:00 19:30

<初回・更新・再受講・会員証紛失等>

◆住所を確認できるもの、マイナンバーカード・運転免許証等  
上記以外での本人確認書類については、  
体育館窓口でご確認ください。

◆室内用の運動靴・運動着が必要



<お願い>

- 水泳帽は、必ず着用してください。日常生活において、オムツのとれていない幼児をふくむ排泄コントロールのできない方の利用はできません。 ※幼児用水遊びパンツも使用できません。
- 小学校3年生以下のお子様には、水着を着用した18歳以上の保護者の付き添いが必要です。 ※大人1人に付き小学校3年生以下のお子様2人まで。
- 午後6時以降は、小学4年生～6年生のお子様だけではご利用できません。保護者[18歳以上]の付き添いが必要です。
- 毎土曜日、午前中の入場は小・中学生に限り2時間無料です。ただし、小学3年生以下のお子様は、水着を着用した保護者(大人1人に付き小学校3年生以下のお子様2人まで)が必要です。

