



# イベントカレンダー

月	日	曜	上井草イベント	上井草一般使用	トレーニングルーム・プール	妙正寺イベント	妙正寺一般使用	
4	28	土	みんなでアクア! 親子リズム&親子体操	①②卓球・ラージボール卓球 ①②バドミントン ③④パドルテニス ⑤⑥バスケットボール ②子ども運動広場 ③居合道・なぎなた ⑤⑥剣道	トレーニングルーム・プール		①②ミニテニス ③④バレーボール ⑤⑥卓球・ラージボール卓球	
	29	日	夏前カラダ引締め教室					
	30	月	チャレンジマット運動					
5	1	火						
	2	水	脳と身体のスこやか 水中運動	①②パドルテニス ③④インディアカ ⑤⑥バスケットボール		貯筋体操	③④バウンドテニス ③④卓球・ラージボール卓球 ⑤⑥バドミントン	
	3	木	シルバー体力測定会			チャレンジ鉄棒		
	4	金						
	5	土			ふわふわトランポリン			
	6	日	ミニトランポリン フライングディスク	①②バスケットボール ③④インディアカ ③④卓球・ラージボール卓球		①②ミニテニス ①②インディアカ ③④バレーボール		

### ◆上井草スポーツセンター一般使用◆

- トレーニングルームは**15歳以上(中学生不可)**
- プールは「おむつ」がとれていない乳幼児の利用はできません。小学3年生までは、水着着用の引率者(16歳以上の引率者)が必要です。(引率者1名につき3名まで)
- プール・トレーニングルーム利用時間は**閉館10分前**まで

### 【一般使用開放時間】

- ①9:00~11:00    ②11:00~13:00    ③13:00~15:00
  - ④15:00~17:00    ⑤17:00~19:00    ⑥19:00~21:00
- ※卓球・バドミントンはコート貸の為抽選になることがございます。予めご了承ください。  
詳しくは施設にお問い合わせください。