

室内用運動靴を
忘れずに！！

SSCホワイエ上石神井



初心者大歓迎
スタッフも練習の
お手伝いをするよ！



日曜定例スポーツ

ひとりで来ても大丈夫です。みんなで一緒にスポーツを楽しみましょう！



ユニバーサル
ポッチャやなどの
誰にでも開かれたスポーツに挑戦！
ポッチャをしない時は、フリースペース
として遊べるよ。
フリスビー、ボール投げ、なわとび、
いろいろチャレンジ！



卓球
リズムとスピードを磨いて勝負！



バレーボール
柔らかいボールで迫力プレー！



種 目：ソフトバレー（2面）、卓球（10台）、
ユニバーサルスポーツ（ポッチャなどのフリー種目1面）
日 時：原則毎週日曜日 9：15～11：45（非開催・午後開催有り）
場 所：上石神井体育館・地下1階アリーナ（受付はアリーナ前）
参加費：1回、大人（高校生以上）600円、中学生200円、小学生以下100円

☆ホワイエの年会員の方は、会員カード提示で1回100円でご参加できます。

☆年会員につきましてはリーフレットをご覧ください。

持ち物：参加費、室内用運動靴、運動できる服装、飲み物
※卓球ボール、ラケット、ソフバ球、ポッチャセットは無料貸し出しあり。

問合せ：SSCホワイエ上石神井事務局
mail/ssc-kamisyakujii@nerimassc.gr.jp
電話・FAX／03-3929-8100

令和7年（2025年）

4月 6・13・27 *20休み

5月 4・11・18・25

6月 1・15・29 *22休み

7月 20・27 *6・13休み

8月 3・10・17・31 *24休み

9月 7・14・21・28

10月 5・19・26 *12休み

11月 ^{11/2追加}②・9・16・23・30

12月 14・21・28 *7休み

令和8年（2026年）

1月 4・11・18・25

2月 8・15・22 *1休み

3月 1・8・15・22・29

※5月11・18・25、6月1・15は午後（12時30分～15時30分）開催となります。

この事業は、練馬区スポーツ振興推進事業として委託されています。