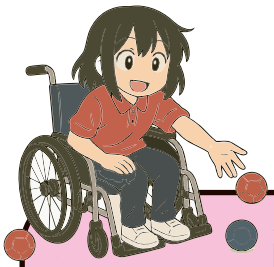
室内用運動靴を忘れずに！！

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！

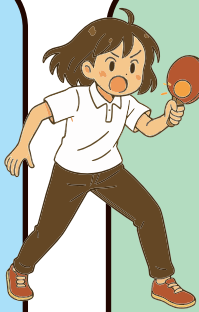
日曜定例スポーツ

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！



ボッチャ
戦略と精度が勝敗を決める球技！
※開催日があります

ピックルボール
まずはラリーを極めて楽しもう！



卓球
リズムとスピードを磨いて勝負！

ソフトバレーボール
柔らかいボールで迫力プレー！

種　目：ソフトバレー・ピックルボール（各1～2面）、卓球、ボッチャ
日　時：原則毎週日曜日 9：15～11：45（非開催有り）
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。☆年会員につきましては別途問合せ下さい。
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、ピックルボールセット、ボッチャセットは数に限りがありますが無料貸し出しあります。

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

HPで検索を!

日　程：令和8(2026)年度　下期10月～翌3月分

10月　4（ソ）＊11・18・25 大会のため休み
11月　1（ピ）・8（ソ）・22（ピ）・29（ソ）＊15 大会のため休み
12月　13（ピ）・20（ソ）・27（ピ）＊6 大会のため休み
2027年
1月　10（ソ）・17（ピ）・31（ソ）＊24大会のため休み
2月　14（ピ）・21（ソ）・28（ピ）＊7 大会のため休み
3月　7（ソ）・21（ピ）・28（ソ）＊14 企画イベントのため休み

☆ボッチャの開催日は、11／29・1／31・2／28・3／28 となります。
☆隔週でソフトバレーとピックルボールのコート数を変更しています。
ピ印･･･ソフバコート1面、ピックルコート2面 ／ソ印･･･ソフバコート2面、ピックルコート1面予定

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。