

令和7年度



SSCホワイエ上石神井



クロール・平泳ぎ・
背泳ぎ・バタフライ
にチャレンジ!

月曜水泳教室

時間もレーンもゆつたりと使える環境でスキルを磨こう!

ちょっと泳げる方、4泳法クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライを指導いたします。

日 時：毎週月曜日 午前11:10~12:40

場 所：上石神井体育館プール

対 象：18歳以上の運動の可能な方

参加費：5,400円(9回コース) ※先着順15名

持ち物：参加費、水着、水泳帽、ゴーグル、飲み物持参

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



日 程：

令和7年(2025年)

4月 21・28、

6月 2・16・23・30、

10月 6・20・27、

12月 1・15・22、

※7月、8月はお休みです。

5月 19・26、

9月 22・29、

11月 17、

令和8年(2026年)

1月 5・19・26、

3月 2・16・23

2月 2・16、

計25回

申し込み：下記申込書にご記入のうえ、上記へFAXまたは体育館カウンターの木箱にご投函下さい。

申込み〆切日：8月31日(日)まで。以降、ハガキにて詳細を送らせていただきます。

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。

キリトリセン

令和7年度 月曜水泳教室申込書(9月~12月分) 〆切：先着順

SSCホワイエ上石神井 宛て 月曜水泳教室 参加を申し込みます。申込日 月 日

住 所	〒		
氏 名/年 齢	男・女 (年齢) 才		
本人の連絡先TEL			
緊急連絡先TEL	続柄 ()	☐ 以前からの継続	☐ 初めて

※氏名住所は名簿作り、保険等々に使用しますのでハッキリとご記入をお願い致します。