

令和7年度



SSCホワイエ上石神井



関節への負担は  
少なく筋力を  
**UP!!**

# 水中ウォーク教室

生活習慣病の予防に運動しましょう！

生活習慣の予防、改善に！ゆっくりと水の中を歩いてみませんか？

日時：毎週土曜日 13:10~15:00

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：6,600円（11回コース）

※体験参加の相談も受け付けます！

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](mailto:ssc-kamisyakujii@nerimassc.gr.jp)

電話・FAX / 03-3929-8100



令和7年(2025年)

※7月、8月はお休みです。

4月 5・12・19・26、

5月 10・17・24、

6月 7・14・21・28、

9月 20・27、

10月 4・11・25、

11月 8・15・22・29、

12月 6・20、

日程：

令和8年(2026年)

1月 10・17・24、

2月 7・14・21・28、

2月 7・14・21

計32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。

キリトリせん

令和7年度 水中ウォーク教室申込書（9月～12月分） 〆切：先着順

SSCホワイエ上石神井 宛て 水中ウォーク教室 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 ( )	<input type="checkbox"/> 以前からの継続	<input type="checkbox"/> 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。