

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：6,000円（10回コース）

※体験参加の相談も受けます！

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-kamisyakuji@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、

日 程： 12月 6・20、

令和8年(2026年)

1月 10・17・24、

2月 7・14・21・28、

2月 7・14・21

計10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：12月24日（水）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 水中ウォーク教室申込書（1月～3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 ())	□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。