

令和8年度上期



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 13：40～14：40

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：6,600円（11回コース）先着20名

※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

電話・FAX / 03-3929-8100



4月 4日・11日・18日・25日

日程：5月 9日・16日・23日

6月 6日・13日・20日・27日 計11回

*下期は10月～翌年2月までを予定しており、改めて案内チラシが出ます。

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。

申込みめ切日：3月28日（土）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8年度

水中ウォーク教室申込書 上期（4月～6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 ()		

※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。