

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

時間もレーンもゆっ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：4,800円(8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-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 21・28、

5月 19・26、

6月 2・16・23・30、

9月 22・29、

10月 6・20・27、

11月 17、

日 程：

12月 1・15・22、

令和8年(2026年)

1月 5・19・26、

2月 2・16、

3月 2・16・23

計8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 月曜水泳教室申込書（1月～3月分）〆切：先着順

SSCホワイエ上石神井 宛て 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。