



SSCホワイエ上石神井



**10月から
下期スタート**

ホワイエ 水泳教室(下期予告)

【夏休みプール一般開放のため、ホワイエの水泳教室は9月まですべてお休みに入ります】



初級者 水泳教室

始めましょう！からだが喜ぶ全身運動！

毎週土曜日 午前11:15～12:15
上石神井体育館プール

令和8年(2026年)

10月 3日・10日・24日・31日
11月 7日・14日・21日・28日
12月 5日・12日・19日

令和9年(2027年)

1月 9日・16日・23日・30日
2月 6日・13日・20日・27日
※3月は未定

中級者 水泳教室

クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライにチャレンジ！

毎週土曜日 午前12:25～13:25
上石神井体育館プール

令和8年(2026年)

10月 3日・10日・24日・31日
11月 7日・14日・21日・28日
12月 5日・12日・19日

令和9年(2027年)

1月 9日・16日・23日・30日
2月 6日・13日・20日・27日
※3月は未定

水中ウォーク教室

生活習慣病の予防に運動しましょう！

毎週土曜日 午前13:40～14:40
上石神井体育館プール

令和8年(2026年)

10月 3日・10日・24日・31日
11月 7日・14日・21日・28日
12月 5日・12日・19日

令和9年(2027年)

1月 9日・16日・23日・30日
2月 6日・13日・20日・27日
※3月は未定

アクアウォーキング&エクササイズ教室

水中ウォーキングのあと、音楽に合わせて安全に楽しく全身運動を行います。

毎週月曜日 午前11:10～11:55
上石神井体育館プール

令和8年(2026年)

10月 5日・19日
11月 2日・16日
12月 7日・21日

令和9年(2027年)

1月 18日
2月 1日・15日
※3月は未定



詳しい教室案内のチラシと申込書は、9月に入りましたら改めてお知らせします！

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



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。

HPで検索を！