

お水の中を歩いて健康寿命を延ばしましょう♪

水中ウォーク教室

1月～3月
土曜 1時から



泳げないかたもお気軽に
冬でも温水プールに
通ってみませんか？
関節にも負担が少ないですⓂ

参加費 ￥6,000

※参加費は初回の説明会にて徴収します
1/12 (土) 12時30分～ 体育館1階会議室にて

平成30年度
練馬区スポーツアクションプラン
委託事業

開催日 全12回

●土曜日

●13時10分～14時40分

平成31年1月	12日	①
	19日	②
	26日	③
2月	2日	④
	9日	⑤
	16日	⑥
	23日	⑦
3月	2日	⑧
	9日	⑨
	16日	⑩
	23日	⑪
	30日	⑫



先着順

15名

場所：上石神井体育館プール

対象：18歳以上の運動可能な方

問合せ：03-3929-8100 (事務局)

NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井

177-0044 練馬区上石神井 1-32-37

キリトリセン

木曜水泳教室申込書 (※切 12/27 迄に 3929-8100 へ電話または Fax、カウンター木箱へ投函)

NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井 宛て

●平成31年1月から 土曜 初心者水泳教室 参加を申し込みます。

住 所	〒		
氏 名/年 齢	男・女	(年齢)	才
電 話・Fax	Fax		
緊急連絡先	<input type="checkbox"/> 以前からの継続	<input type="checkbox"/> 初めて	