

始めましょう♪続けましょう♪健康寿命を延ばしましょう♪

初心者水泳教室

1月～3月
土曜11時



息継ぎや
泳ぎ方に不安のある方
もっと楽に泳げますよ～

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) 11時～ 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
- 11時10分～12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



15名
先着順

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

初心者水泳教室申込書 (※切12/27迄に3929-8100へFax、カウンター木箱へ投函下さい)

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	