

平成最後の記念にはじめませんか？アクティブウィークエンド

水中ウォーク教室

4月～6月

土曜午後1時



泳げないかたもお気軽に
温水プールを利用して
水の中を歩いてみませんか？
関節の負担が少なく筋力UP

参加費 ￥6,000

※参加費は初回の説明会にて徴収します

4/6（土）12時40分～ 体育館1階会議室にて

平成31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

2019年4月 6日 ①

13日 ②

20日 ③

27日 ④

5月 11日 ⑤

18日 ⑥

25日 ⑦

6月 1日 ⑧

8日 ⑨

15日 ⑩

22日 ⑪

29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

土曜水中ウォーク教室申込書（※切3/25迄に上記FAX又は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4月から 土曜水中ウォーク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