

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

4月～6月
土曜11時



息継ぎや
泳ぎ方に不安のある方
もっと楽に華麗に
泳いでみませんか

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) 10時45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
- 11時10分～12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



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3/25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

●2019年4月からの 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	