

生活習慣病の予防・改善に！一週間に60分以上の運動を！

水中ウォーク教室

10月～12月は
土曜午後1時



泳げない方もお気軽に♪
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
10/3(土)12時30分～ 体育館1階会議室にて

2020年度
練馬区スポーツアクションプラン委託事業

キリトリセン

開催日 全12回

●土曜日

●13時10分～15時00分

2020年10月 3日 ①

10日 ②

17日 ③

24日 ④

31日 ⑤

11月 7日 ⑥

14日 ⑦

21日 ⑧

28日 ⑨

12月 5日 ⑩

12日 ⑪

19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(月水金)

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

水中ウォーク教室申込書

(※切 9/18 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

●2020年10月から12月の 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・携 帯	自宅	携 帯	
緊急連絡先 (本人以外)	<input type="checkbox"/> 以前からの継続		<input type="checkbox"/> 初めて