

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

10月～12月
土曜11時



息継ぎや泳ぎ方に不安のある方。教室に通って、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
10/3(土) 10時40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

開催日 全12回

●土曜日

●11時10分～12時40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



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

キトリセン

初心者水泳教室申込書 (※切9/18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10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	