

生活習慣病の予防・改善に！成人は週に60分以上の運動を！

# 水中ウォーク教室

4月～6月  
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？ 関節の負担が少ないの  
で、無理なく効率よく運動できます！

参加費 ￥6,000-

※参加費は初回の説明会にて徴収します  
4/2(土)12時40分～ 体育館1階会議室にて

令和4年度  
練馬区スポーツアクションプラン委託事業

キトリセン

開催日 全12回

●土曜日  
●13時10分～15時00分

2022年4月 2日 ①  
9日 ②  
16日 ③  
23日 ④  
5月 7日 ⑤  
14日 ⑥  
21日 ⑦  
28日 ⑧  
6月 4日 ⑨  
11日 ⑩  
18日 ⑪  
25日 ⑫



先着順  
14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

📧 ssc-kamisyakujii@nerimassc.gr.jp

## 水中ウォーク教室申込書

(※切3/25迄にFAX・メール・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

●2022年4月から6月の 土曜水中ウォーク教室参加を申し込みます。申込日 月 日

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