

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。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
4/2(土)10時45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

キリトリセン

開催日 全12回

●土曜日

●11時10分～12時40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



14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：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

✉ ssc-kamisyakujii@nerimassc.gr.jp

初心者水泳教室申込書 (※切3/25迄に3929-8100へFax、メール、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

●2022年4月からの 土曜 初心者水泳教室 参加を申し込みます。記入日 月 日

住 所	〒		
氏 名/年 齢	男・女	(年齢)	才
電 話・携 帯	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	