

生活習慣病の予防・改善に！成人は一週間に60分以上の運動を！

# 水中ウォーク教室③

1月～3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  
1/11(土)12時50分～ 体育館1階会議室にて

令和6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

●13時10分～15時00分

2025年1月 11日 ①

18日 ②

25日 ③

2月 1日 ④

8日 ⑤

15日 ⑥

22日 ⑦

3月 1日 ⑧

8日 ⑨

15日 ⑩

22日 ⑪

29日 ⑫

先着順

18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

キリトリせん

## 水中ウォーク教室R6③申込書

※切：先着順

申込みはFAX・メール・郵送・木箱へ投函して下さい

NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井 宛て

●2025年1月から3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