

令和8年度上期



SSCホワイエ上石神井



関節への負担は
少なく筋力を
UP!!

アクアウォーキング&エクササイズ教室

水中ウォーキングのあと、音楽に合わせて安全に楽しく全身運動を行います。

自ら受ける浮力を利用して自分にあった負荷を自由に調整することができます。

日時：基本月2回の月曜日 11:10~12:00

場所：上石神井体育館プール

対象：18歳以上の運動の可能な方

参加費：3,000円（5回コース）先着20名

※体験参加の相談も受け付けます！

持ち物：参加費、水着、水泳帽、ゴーグル、飲み物持参

問合せ：SSCホワイエ上石神井事務局

mail / ssc-kamisyakujii@nerimassc.gr.jp

電話・FAX / 03-3929-8100



講師：前田 由紀 先生（アクアビクス歴30年）

「楽しくやってみましょう！」

日程

4月6日・20日 5月18日 6月15日・29日 計5回

*7月・8月・9月の本事業は、区民プール開放のためお休みです。

*下期は10月~翌年2月までを予定しており、改めて案内チラシが出ます。

申し込み：下記申込書にご記入のうえ、上記へFAXまたは体育館カウンターの木箱にご投函下さい。

申込みめ切日：3月30日（月）まで。以降、ハガキにて詳細を送らせていただきます。

この事業は、練馬区スポーツ振興推進事業として委託されています。

キリトリセン

令和8年度上期

アクアウォーキング&エクササイズ教室申込書 上期（4月~6月分） 〆切：先着順

SSCホワイエ上石神井 宛て アクアウォーキング&エクササイズ教室 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
本人の連絡先TEL			
緊急連絡先TEL	続柄 ()		

※氏名住所は名簿作り、保険等々に使用しますのでハッキリとご記入をお願い致します。