

令和8年度 下期



SSCホワイエ上石神井



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 11:15~12:00

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：6,600円（11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）

「楽しくやっていきましょう！」



日 程

令和8年(2026年)

10月 5日・19日

11月 2日・16日

12月 7日・21日

令和9年(2027年)

1月 18日

2月 1日・15日

3月 1日・15日 計11回

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。

申込みみ切日：9月19日（土）まで。以降、郵送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 下期

アクアウォーキング&エクササイズ教室申込書 下期（10月～翌3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。