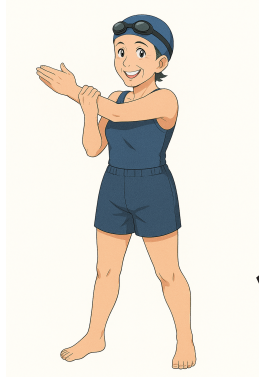


令和8年度 下期



SSCホワイエ上石神井



関節への負担は
少なく筋力を
UP!!

水中ウォーク教室

生活習慣病の予防に運動しましょう！

生活習慣の予防、改善に！ゆっくりと水の中を歩いてみませんか？

日 時：毎週土曜日 13：40～14：40

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：13,200円（22回コース）先着20名

※体験参加の相談も受付けます！

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



令和8年（2026年）

10月 3日・10日・24日・31日

11月 7日・14日・21日・28日

12月 5日・12日・19日

日 程：

令和9年（2027年）

1月 9日・16日・23日・30日

2月 6日・13日・20日・27日

3月 6日・13日・20日

計22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。

申込み〆切日：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

水中ウォーク教室申込書 下期（10月～翌3月分） 〆切：先着順

SSCホワイエ上石神井 宛て 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		
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。