

令和8年度 下期



SSCホワイエ上石神井



クロール・平泳ぎ・
背泳ぎ・バタフライ
にチャレンジ!

中級者水泳教室

4泳法どの泳法でも構いません。25m泳げる方、数か月ごとに1種類ずつマスター出来るよう指導。

正しいフォームを身につけて泳ぐ距離をのばしましょう!

日 時：毎週土曜日 午前12:25~13:25

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)※先着順15名

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 月曜水泳教室申込書 下期(10月~翌3月分) 〆切：先着順

SSCホワイエ上石神井 宛て 中級水泳教室 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。