

始めましょう♪続けましょう♪健康寿命を延ばしましょう♪

# 初心者水泳教室③

1月～3月  
土曜11時



息継ぎや泳ぎ方に不安のある方。教室に通って、もっと楽に、華麗に泳いでみませんか。

**参加費 ¥5,000**

※参加費は初回の説明会にて徴収します  
1/14(土)10時45分～ 体育館1階会議室にて

令和4年度  
練馬区スポーツアクションプラン委託事業

キリトリセン

**開催日** 全10回

●土曜日

●11時10分～12時40分

2023年 1月14日 ①

21日 ②

28日 ③

2月 4日 ④

18日 ⑤

25日 ⑥

3月 4日 ⑦

11日 ⑧

18日 ⑨

25日 ⑩



14名

先着順

場所：上石神井体育館温水プール

対象：18歳以上の運動可能な方

問合：03-3929-8100(事務局)

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

✉ [ssc-kamisyakujii@nerimassc.gr.jp](mailto:ssc-kamisyakujii@nerimassc.gr.jp)

**初心者水泳教室③申込書** (※切 12/23 迄に 3929-8100 へ Fax、メール、木箱へ投函下さい)

NPO法人スポーツクラブホワイエ上石神井 宛て

●2023年1月からの 土曜 初心者水泳教室 参加を申し込みます。記入日 月 日

住 所	〒		
氏 名/年 齢	男・女	(年齢)	才
電 話・携 帯	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	