お試しレッスンのご案内

1日限定のお試しプールレッスンになります。
この機会に是非ご参加ください！！

教室名	開催日	定員	内容	詳細
アクア 健康体操	3月29日 （金） 10:00～ 10:40	10名	音楽に合わせて楽しく行う脳と体のエクササイズです。 ※シニア向け	1,ウォーミングアップ ・準備体操、ウォーキング 2,脳トレエクササイズ ・指先の運動、グーパー運動など 3,軽めの水中運動 ・肩こり体操、すもう体操など 4,クールダウン ・顔ヨガ、ストレッチ

【申込期間】 ＜受付窓口＞ **2024年3月14日（木）9時～**
＜FAX＞ **2024年3月15日（金）9時～**

（先着順）
3月26日（火）まで

※参加者が４名に達しない場合は中止することがあります。

※難しいことはありません。ご自身のペースでできますので、どなたでもご参加いただけます。

【受講料】 600円（全1回）　（教室当日に納入）

※納入された受講料は自己都合での返金はできません。
※プールをご利用の場合は別途利用料が必要です。
※教室開始３日前までにキャンセル可能です。
　それ以降はキャンセル料を頂きます。

【対象者】 **義務教育修了以上の方**

【申込方法】 受付窓口　又は　FAX(079-272-5613)で、下記の申込書に必要事項をご記入の上、持参あるいはFAXにて送信をお願いいたします。

※受付窓口での申込手続きはご本人様、又はご家族に限ります。
※FAXでお申込みの方は必ずFAX番号をご記入ください。（受付完了のFAXを返信します）

【お問い合わせ】
〒671-1236 姫路市網干区網干浜4-1　TEL：079-272-5601
姫路市立網干健康増進センター　FAX：079-272-5613
休館日：水曜日（祝日の場合、翌平日）　年末年始：１２/２９～１/３

お試しレッスン	教室名	アクア健康体操	受付No.　担当： 受付日　/
フリガナ		性別	電話番号
氏名		男　・　女	
住所	〒　－	年齢	FAX