大人レッスンのご案内を

4月よりウォーキングエクササイズは、全10回のレッスンとして開講予定!! この機会に是非ご参加ください。

教室名	時間	定員	開催日	内容
ウォーキング エクササイズ	11 : 00 ~ 12 : 00	10名	3月7日 (木) - 3月14日 (木) ※両日参加可	水の浮力、水圧を利用して全身運動を行います。 ※泳げない方、体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。

【申込期間】 <受付窓口> 2024年2月19日(月)9時~

(先着順)

<FAX> 2024年2月20日(火)9時~

2024年3月3日(日)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。

【受講料】 1教室:1,000円(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

ウォーキ	-ングエクササイズ	希望教室日	3月7日	•	3 <i>F</i>	∃14 H	受付No. 担当: 受付日 /
フリガナ						性別	電話番号
氏名						男・女	
	₸	-				年齢	FAX
住所							