



プールレッスンのご案内



1日限定の短期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	時間	定員	内容
ウォーキング エクササイズ	10月24日 (木曜日)	12:30~ 13:30	10名	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10月10日(木)9時~

<FAX> 2024年10月11日(金)9時~

※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。

(先着順)

10月20日(日)まで

【受講料】

1,000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。

※定員に空きがあれば、当日参加することが出来ます。

レッスン当日に1階受付にてお問合せください。



【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)

初めての参加者にはリフレ・チョーサ オリジナルスイミングキャップをプレゼント！

〒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

短期レッスン	教室名	ウォーキングエクササイズ	受付No. 受付日	担当: /
フリガナ		性別	電話番号	
氏名		男 ・ 女		
住所	〒 -	年齢	FAX	



短期教室のご案内



1日限定の短期教室になります。
この機会に是非ご参加ください！！

教室名	開催日	時間	定員	内容
バタフライ	10月28日 (月曜日)	11:00～ 12:00	10名	バタフライの基礎を練習しながら、タイミングをつかむ練習をします！

【申込期間】

<受付窓口> 2024年10月14日(月)9時～

<FAX> 2024年10月15日(火)9時～

※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。

(先着順)

10月24日(木)まで

【受講料】

1,000円 (全1回)

(教室初日に納入)

※納入された受講料は自己都合での返金できません。

※プールをご利用の場合は別途利用料が必要です。

※定員に空きがあれば、当日参加することが出来ます。

レッスン当日に1階受付にてお問合せください。



【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)

初めての参加者にはリフレ・チョーサ オリジナルスイミングキャップをプレゼント！

〒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

短期教室	教室名	バタフライ		受付No.	担当:
フリガナ		性別		受付日	/
氏名		男	・	女	電話番号
住所	〒 -	年齢		FAX	