



短期レッスンのご案内



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
A アクアビクス	11月18日 (月)	12:30～13:30	20名	水の抵抗と浮力を使い、音楽に合わせて楽しく踊りましょう！ ※教室時アクアシューズ着用可 (教室以外での使用は受付にて申請をお願いします。)
B アクアビクス	11月26日 (火)	10:30～11:30	10名	
C ウォーキング エクササイズ	11月21日 (木)	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11月4日(月)9時～
<FAX> 2024年11月5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。

A 11月14日(木)まで
B 11月22日(金)まで
C 11月17日(日)まで

【受講料】 各教室 1,000円 (教室初日に納入)
※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。
※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。

(先着順)



【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	希望教室	A	B	C	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