



レッスンのご案内



1日限定の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	5月27日 (月) 10:30~ 11:30	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,脳トレエクササイズ ・指先の運動など 2,ウォーミングアップ ・準備体操、ウォーキング&ステップ 3,軽めの中水運動 ・筋力とバランス力を高める運動など 4,クールダウン ・太極拳風ストレッチ、お顔ほぐし

【申込期間】

<受付窓口> 2024年5月10日(金)9時~

<FAX> 2024年5月11日(土)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。

※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。

(先着順)

5月24日(金)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。

※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)

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	アクア健康体操		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