

短期水泳教室 & レッスンのご案内

1日限定の短期水泳教室 & 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 スカーリング & ストローク	2月10日 (月)	11:00～12:00	10名	スカーリングの上達を目指し、同じひとかきでもより多くの水を動かして泳げるように練習します。
B アクアビクス	2月10日 (月)	12:30～13:30	20名	水の抵抗と浮力を使い、音楽に合わせてながら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お願いします。)
C ウォーキングエクササイズ	2月13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> 2025年1月28日(火)9時～
<FAX> 2025年1月30日(木)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・B 2月6日(木)まで
C 2月9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)
※複数申込される場合は、申込用紙を複数ご用意ください。

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

短期水泳教室 & レッスン	希望教室	A	B	C	受付No. 受付日	担当:
フリガナ						電話番号
氏名						男・女
住所	〒 -					年齢 FAX