



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
1 アクアビクス	4月21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。)
2 ウォーキング エクササイズ	4月24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4月8日(火)9時～
<FAX> 2025年4月10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。

1, 4月17日(木)まで
2, 4月20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

4月短期レッスン	希望教室	1	・	2	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