



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 ウォーキング エクササイズ	9月18日 (木)	13:00～14:00	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。
2 アクアビクス	9月29日 (月)	13:00～14:00	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。)

【申込期間】

＜受付窓口＞ 2025年9月4日(木)9時～

＜FAX＞ 2025年9月5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。

1, 9月14日(日)まで

2, 9月25日(木)まで

【受講料】

各教室 1,000円

(教室当日に納入)

(先着順)

※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)

※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

9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