



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	12月11日 (木)	11:00～12:00	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	12月15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11月27日(木)9時～
<FAX> 2025年11月28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, 12月7日(日)まで
2, 12月11日(木)まで

【受講料】 各教室 1,000円 (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。
※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

12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	