



# 大人水泳教室のご案内



2026年度第1期大人水泳教室が4月から始まります！！

教室名	曜日 時間	定員	期間	内容	対象者（泳力）
A 4泳法 ドリル練習	月曜日（夜） 19：00～20：00	10名	4/13～6/22 全10回（※）	泳力向上に 向けた4泳法の ドリル練習	クロール50M以上、背泳ぎ・ 平泳ぎ・バタフライ25M以上
B 初級	火曜日（昼） 10：00～11：00	10名	4/14～6/23 全10回（※）	4泳法を 練習する	クロール25M以上 背泳ぎ25M以上
C 初めて4泳法	火曜日（昼） 11：30～12：30	10名	4/14～6/23 全10回（※）	4泳法を 覚える	クロール25M以上
D 初級	火曜日（夜） 19：00～20：00	10名	4/14～6/23 全10回（※）	クロール・ 背泳ぎを中心と した4泳法	泳げない方
E 中級	木曜日（昼） 11：00～12：00	10名	4/16～7/2 全10回（※）	4泳法	クロール50M以上、背泳ぎ・ 平泳ぎ・バタフライ25M以上
F 入門	金曜日（昼） 11：00～12：00	10名	4/17～6/26 全10回（※）	基礎から クロールまで	泳げない方

※4月30日（木）・5月7日（木）は休館日となります。

※5月1日（金）～5日（火）はゴールデンウィークのため、休講といたします。

【申込期間】 <受付窓口> 2026年3月24日（火）9時～

<FAX> 2026年3月26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。

【受講料】 1教室：10,000円（全10回）（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。

※キャンセルは教室開始の3日前までをお願いいたします。

※教室開始後のキャンセルは受講料をいただきます。

【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）

※複数の教室に参加を希望される場合は、希望教室の数だけ申込用紙をご用意ください。

**（先着順）**

**4月7日（火）まで**



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

2026大人水泳第1期		希望教室	A ・ B ・ C ・ D ・ E ・ F		受付No.	担当：
					受付日	/
フリガナ				性別	電話番号	
氏名				男 ・ 女		
住所	〒 -			年齢	FAX	