

大人水泳短期教室①のご案内

9月大人水泳短期教室になります。ぜひご参加ください！

教室名	開催日	時間	定員	内容
A バタフライ初級	9月10日(木)	11:00～12:00 (全1回)	10名	「力」ではなく「リズム」で泳ぐイメージをつくれるようにドリルを使って練習します。
B 平泳ぎ入門	9月11日(金)	11:00～12:00 (全1回)	10名	キックを中心に平泳ぎの基礎を練習をします。
C 背泳ぎ入門	9月14日(月)	11:00～12:00 (全1回)	10名	体の力を抜いて背浮きするを中心に背泳ぎの基礎を練習します。
D クロール入門	9月25日(金)	11:00～12:00 (全1回)	10名	息継ぎの練習を中心にクロールの基礎を練習します。

【申込期間】 <受付窓口> 2026年8月27日(木)9時～
<FAX> 2026年8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。

A 9月6日(日)まで
B 9月7日(月)まで
C 9月10日(木)まで
D 9月21日(月)まで

【受講料】 A・B・C・D 1,100円(全1回) (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。



【対象者】 義務教育修了以上の方 (先着順)

【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月大人水泳短期教室	希望教室	A ・ B ・ C ・ D	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	

大人水泳短期教室②のご案内

9月大人水泳短期教室になります。ぜひご参加ください！

教室名	開催日	時間	定員	内容
E アクアビクス	9月8日(火)	10:30～11:30 (全1回)	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！
F 練習会 中級	9月18日(金)	19:00～20:00 (全1回)	10名	1500mを目標に泳ぎ込みをします。
G 練習会 上級	9月28日(月)	19:00～20:00 (全1回)	10名	2000mを目標に泳ぎ込みをします。
H 練習会 初級	9月29日(火)	19:00～20:00 (全1回)	10名	1000mを目標に泳ぎ込みをします。

【申込期間】 <受付窓口> 2026年8月27日(木)9時～
<FAX> 2026年8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。

E 9月4日(金)まで
F 9月14日(月)まで
G 9月23日(水)まで
H 9月25日(金)まで

【受講料】 E・F・G・H 1,100円(全1回) (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。



【対象者】 義務教育修了以上の方 (先着順)

【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・チョーサー 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月大人水泳短期教室	希望教室	E ・ F ・ G ・ H	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	