大人水泳短期教室のご案内

12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 クロール入門	12月17日（木）	11:00～12:00（全1回）	10名	クロールの基礎を練習します。
B ゆったりスイム	12月21日（月）	11:00～12:00（全1回）	10名	前半は2ビートクロールの練習＋ターン練習 後半は2ビートクロールを使って少し長めの距離を泳ぎます。 ※クロール25m以上泳げる方対象
C 煩悩スイム 中・上級	12月21日（月）	19:00～20:30（全1回）	10名	25mを108本泳ぎます （45秒サークル） ※休憩しながらでもOK 1年の締めくくりに泳いで煩悩を払いましょう！！
D 泳ぎ納め練習会（初級、中級）	12月22日（火）	19:00～20:30（全1回）	10名	1000-1500mを目標に泳ぎ込みをします。 ※クロール25m以上泳げる方対象

【申込期間】 ＜受付窓口＞ **2026年12月3日（木）9時～**
＜FAX＞ **2026年12月4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 12月13日(日)まで
B 12月17日(木)まで
C 12月17日(木)まで
D 12月18日(金)まで

【受講料】 A・B 1,100円（全1回） C・D 1,500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。
※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
姫路市立網干健康増進センター
休館日：水曜日（祝日の場合、翌平日）
TEL：079-272-5601
FAX：079-272-5613
年末年始：１２/２９～１/３

12月大人水泳短期教室	希望教室	A ・ B ・ C ・ D	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