

大人水泳教室のご案内



２０２６年度第２期大人水泳教室が１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	スキルアップ ４泳法	月曜日（昼） 11：00～12：00	10名	1/18～3/29 全10回（※）	ドリル練習 サークル練習	クロール50M以上、背泳ぎ・ 平泳ぎ・バタフライ25M以上
B	4泳法 ドリル練習	月曜日（夜） 19：00～20：00	10名	1/18～3/29 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
C	4泳法 初級	火曜日（昼） 10：00～11：00	10名	1/12～3/23 全10回（※）	バタフライまで の練習をします	クロール・背泳ぎ25M以上 バタフライを覚えたい方
D	3泳法 （平泳ぎ）	火曜日（昼） 11：30～12：30	10名	1/12～3/23 全10回（※）	平泳ぎまでの 練習をします	クロール・背泳ぎ25M以上 平泳ぎを覚えたい方
E	初級	火曜日（夜） 19：00～20：00	10名	1/12～3/23 全10回（※）	クロール・ 背泳ぎを中心と した4泳法	泳げない方
F	入門	金曜日（昼） 11：00～12：00	10名	1/15～3/19 全10回	基礎から 背泳ぎまでの 練習をします	泳げない方

※2月23日（火）・3月22日（月）は祝日のため、休講といたします。

【申込期間】 ＜受付窓口＞ **2026年12月17日（木）9時～**

＜FAX＞ **2026年12月18日（金）9時～**

（先着順）

1月5日（火）まで

※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日前までにお願いいたします。
※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。

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２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