

第3期  
1~3月

水泳をはじめてみたい方、上達したい方におすすめです！

# 大人カルチャー水泳教室のご案内

教室名	曜日	実施日時※祝日休講	内容	定員
大人水泳クロール初級	月	1/18~3/28(全10回) 11:00~12:00	水泳がはじめての方から、クロールが25m泳げるようになりたい方対象。	各 10名
大人水泳クロール初級	木	1/14~3/24(全10回) ※2/11祝日休講 11:00~12:00	水泳の基礎から、クロールの手のかき方、息つぎの仕方までを練習していきます。クロール25mを目指しましょう!!	
大人水泳クロール中級	火	1/19~3/22(全10回) 11:00~12:00	クロールが25m泳げる方対象。クロールをさらに、きれいに泳ぐ練習と背泳ぎの練習をします。背泳ぎも25m目指しましょう!!	10名

**【申込期間】 11月29日(日)~12月27日(日)まで (先着順)**

※参加者が6名に達しない場合は中止することがあります。

**【受講料】 8,000円(全10回)** (各教室初日に納入)



※参加者が6名に達しない場合は中止することがあります。

※納入された受講料は自己都合での返金はできません。

※フールをご利用の場合は別途利用料が必要です。



**【対象】 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、申込書に必要事項をご記入の上、持参あるいはFAXしてください。

新規申込者には「フリースタイル・チョーオリジナルスイミングキャップ」をプレゼント!!



皆様のご参加を  
お待ちしております!

【お問い合わせ】  
〒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  
TEL.079-272-5601  
FAX.079-272-5613