

H27年度  
第2期  
9~11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
大人水泳背泳ぎ	月	9/7~11/30(全10回) 11:00~12:00	背泳ぎのキックや手のかき方、呼吸などを基本から練習します。 背泳ぎ25Mを目指しましょう!!	10
大人水泳クロール初級	火	9/8~11/24(全10回) 11:00~12:00	クロールの息つぎを中心に、バタ足や手のかき方などを練習 します。クロール25Mを目指しましょう!!	10
大人水泳クロール中級	木	9/10~11/12(全10回) 11:00~12:00	クロールを楽に、きれいに泳ぐ練習をします。 ターンの練習など、更にクロールの距離を伸ばしていきましょう!!	10

**【申込期間】 8月1日(土)~8月31日(月)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)



**【対象】 義務教育修了以上の方** ※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。

**【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してください。

大人水泳教室に初めてご参加の方には、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!!



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

きけとけ

平成27年度 (9~11月) 大人水泳教室		教室名	(受付NO. )担当: 受付日: /	
フリガナ			年齢	電話番号
名前		男・女	歳	
住所	〒			FAX番号

※ご記入いただいた内容は教室の連絡のみに使用いたします。また無断で第三者に情報を提供することはありません。