



レッスンのご案内



1日限定のプールレッスンになります。
この機会に是非ご参加ください！！

教室名	開催日	時間	定員	内容
スカーリング & キャッチ	5月20日 (月曜日)	11:00～ 12:00	10名	スカーリングとキャッチドリルの練習を通して、各泳法のストローク改善を目指します。

【申込期間】

<受付窓口> 2024年5月3日(金)9時～

<FAX> 2024年5月4日(土)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。

※定員に空きがあれば、当日参加出来ます。レッスン当日に1階受付にてお問い合わせください。

(先着順)

2024年5月17日(金)まで

【受講料】

1,000円 (全1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。

※教室開始3日前までにキャンセル可能です。

それ以降はキャンセル料を頂きます。



【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)

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

短期レッスン	教室名	スカーリング & キャッチ	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	



レッスンのご案内



1日限定のプールレッスンになります。
この機会に是非ご参加ください！！

教室名	開催日	時間	定員	内容
クロール	5月30日 (木曜日)	19:00～ 20:00	10名	呼吸法を学びつつ、クロールをゆっくり長く、楽しんで泳ぐための練習になります。 ・姿勢、足の使い方(キックの使い方)、手のかき方、呼吸を学び、最後に200m完泳を目指しましょう！

【申込期間】

<受付窓口> 2024年5月13日(月)9時～

<FAX> 2024年5月14日(火)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。

※定員に空きがあれば、当日参加出来ます。レッスン当日に1階受付にてお問い合わせください。

(先着順)

2024年5月27日(月)まで

【受講料】

1,000円 (全1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。

※教室開始3日前までにキャンセル可能です。

それ以降はキャンセル料を頂きます。



【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)

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

短期レッスン	教室名	クロール	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	