



短期教室のご案内



1日限定の短期教室になります。
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 〔ストローク ツースート編〕	7月8日 (月曜日)	11:00～ 12:00	10名	クロールを楽に長く泳ぐを 目標にストロークと ツースートキックの練習を します。

【申込期間】

<受付窓口> 2024年6月24日(月)9時～

<FAX> 2024年6月25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。

(先着順)

7月4日(木)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。

※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

【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 (ストローク・ツースート編)	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



短期教室のご案内



全2回の短期教室になります。
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 入門編 (全2回)	7月5日 ・ 7月12日	11:00～ 12:00	10名	<u>1回目(7月5日)</u> ・基本姿勢(けのびキック)～ クロール手まわしまでの 練習します。 <u>2回目(7月12日)</u> ・クロール手まわし～息つぎの 練習をします。

【申込期間】

<受付窓口> 2024年6月21日(金)9時～

<FAX> 2024年6月22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。

(先着順)

7月1日(月)まで

【受講料】

2,000円 (全2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。

※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



【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	クロール入門編(全2回)	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	



短期教室のご案内



1日限定の短期教室になります。
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
チャレンジ スイム	7月16日 (火曜日)	11:00～ 12:00	10名	50M1分30秒サークルで 20本を楽しく泳ぎます。 途中で休憩もOK 楽しく泳ぎましょう!!

【申込期間】 <受付窓口> 2024年7月2日(火)9時～
<FAX> 2024年7月4日(木)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。

(先着順)
7月12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。
※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。



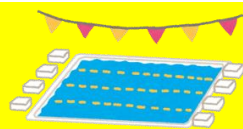
【対象者】 義務教育修了以上の方

【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	チャレンジスイム		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		



水泳教室のご案内



1日限定の短期教室になります。
この機会に是非ご参加ください！！

教室名	開催日	定員	内容	対象者（泳力）
上達!! 平泳ぎ バタフライ	7月22日 (月) 19:00~ 20:00	10名	平泳ぎ バタフライの 基本練習	クロール 背泳ぎ 25M以上

【申込期間】

<受付窓口> 2024年7月8日(月)9時~

<FAX> 2024年7月9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。

(先着順)

7月18日(木)まで

【受講料】

1,000円 (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。

※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

【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!

【お問い合わせ】

〒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

短期教室	教室名	上達!!平泳ぎバタフライ		受付No.	担当:
フリガナ		性別		受付日	/
氏名		男 ・ 女		電話番号	
住所	〒 -	年齢		FAX	