



大人水泳短期教室のご案内



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
1 クロール ゆっくり楽に 泳ぐための タイミング	3月17日 (月)	11:00～12:00	10名	ゆったりとしたストロークで楽に進むための手の入れ替えるタイミング、キックを打つタイミングの練習をします。 (対象者クロール25M以上泳げる方)
2 クロール 入門	3月21日 (金)	11:00～12:00	10名	クロールの息つぎの練習をします。

【申込期間】 <受付窓口> 2025年3月4日(火)9時～
<FAX> 2025年3月6日(木)9時～

A 3月13日(木)まで
B 3月17日(月)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】 各教室 1,000円 (教室当日に納入)

(先着順)

- ※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)
- ※複数申込される場合は、申込用紙を複数ご用意ください。

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

3月短期水泳教室	希望教室	1	・	2	受付No.	担当:
フリガナ					受付日	/
氏名					性別	電話番号
					男 ・ 女	
住所					年齢	FAX