

水中ウォーキング

浮力を利用するため体への負担が少なく、無理なく全身を動かしていきます
体力に自信のない方、泳ぎが苦手な方、初めての方も安心して参加できます

<日程> 全36回・月曜日

4月			20	27	
5月		11	18	25	
6月	1	8	15	22	29
7月	6	13		27	
8月	3	10	17	24	31
9月	7	14		28	
10月	5		19	26	
11月	2	9	16		30
12月	7	14	21		
1月			18	25	
2月	1	8	15		

<クラス(時間帯)>

A	10:30~11:15
B	11:30~12:15
C	12:30~13:15
D	13:30~14:15
E	14:30~15:15

◆申込方法◆

TEL・FAX・郵送
二次元コード
厚生会れんらく箱に投函



◆会場◆ **タイガースフィットネスクラブ ラフィット**
西宮市甲子園七番町1-27

◆募集対象◆ 全ての会員とその家族・一般の方

◆募集人数◆ 各クラス25名(申込多数の場合は抽選)

◆受講料◆ **25,360円** (36回分・傷害保険料を含む)
会員とその家族:5月に給与(口座)から引去り/一般の方:指定口座へ振込み
※受講料の返金はできません

◆持ち物◆ 水着・キャップ・着替え・タオル・水中ウォーキング用靴(必要な方)

◆締切日◆ **3月20日(金)【必着】** ※締切後、決定通知書を自宅に送付します

(一財)兵庫県学校厚生会 阪神支部

TEL:0798-61-2001/フリーダイヤル:0120-079-886/FAX:0798-63-6393

※記入いただいた個人情報は学校厚生会・関係法人事業の案内に使用します。それ以外の目的に使用することや第三者に提供することはありません。



兵庫県学校厚生会 阪神支部 行

水中ウォーキング申込書

締切日:2026年3月20日(金)

会員番号	お名前(会員・家族に○をつけてください)	年齢	日中連絡先
	会員・家族		
	会員・家族		
第1希望クラス	第2希望クラス	第3希望クラス	