

アップビク
10:00~11:00
(水)・(木)・(金)

音楽に合わせて体を動かす有酸素運動です。
運動を始めたい方や運動初心者向けの易しい教室です。
大きな動きや素早い動きを取り入れ、運動不足解消や
シェイプアップにも効果があります。

楽しく♪ レッツ・エクササイズ!

定員
各30人

	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回
水曜日	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	6/7	6/14	6/21	6/28	7/5
木曜日	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	6/8	6/15	6/22	6/29	7/6
金曜日	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	6/9	6/16	6/23	6/30

成人(昼の部)水泳

14:00~15:00

(水)選択コース

(木)(金)教室コース

※**選択コース**とは、指導を受けたり、泳ぎこみやタイム測定、目的に合わせて毎回選択できるコースです。各種大会に向け競技力の向上を目指す方にもお勧めです。

※**教室コース**とは、初めて泳ぎを習う方から4泳法習得を目指す方まで、泳力に合わせて身体に負担のない泳ぎをマスターするコースです。健康及び体力の増進に繋がります。

成人(夜の部)水泳

19:00~20:00

(水)選択コース

(月)(木)教室コース

定員
各20人

	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回
月曜日	4/3	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	6/5	6/12	6/19
水曜日	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	6/7	6/14	6/21	6/28
木曜日	4/6	4/13	4/20	4/27	5/11	5/18	6/8	6/15	6/22	6/29
金曜日	4/7	4/14	4/21	4/28	5/12	5/19	6/9	6/16	6/23	6/30

駐車場のご案内

◆サンサンデッキ下をご利用下さい。(有料)

応募

締切：3月9日(木)

お問合せ 058-294-7294

- 申込票を切り取り、必要事項を記入してください。
直接、長良川スイミングプラザにお持ちいただくか、
官製はがきに貼付け、下記住所へご郵送ください。

〒502-0817 岐阜市長良福光大野2675-28
長良川スイミングプラザ

- 定員になり次第、締め切らせていただきます。
- お申込み時に受講が確定されますので、開始日までに
こちらからの事前案内(掲示)等を行いません。
- 受講料：各教室開催初日に徴収させていただきます。
(開始時間の30分前に長良川スイミングプラザロビーにて
行います。更衣室入場は15分前からとなります。)

★お願い★お一人様1教室につき申込票1枚のお申込とし、
同一の教室に複数人での申込みや、1枚の申込票で
複数の教室を申込みされた場合は無効となります。
お一人様で複数の教室をご希望の方は、申込票も複数枚ご提出下さい。

切り取ってください

メモリアルセンター・スイミングプラザ
*** 第1期 水泳教室 申込票 ***

教室名	昼・夜		曜日
生年月日	S・H	年 月 日	才
ふりがな			
氏名			男・女
住所	〒		
繋がりやすい電話番号	— —		

- 泳力についてご質問いたします●
当てはまる項目に○を打ってください。
A. どれも当てはまらない
B. 水が怖くない
C. 顔を付けることができる
D. クロールができる
E. 背泳ぎができる
F. 平泳ぎができる
G. バタフライができる

前期の受講を
A. していた
B. していないがしたことはある
C. 今回が初めて