

成人（昼の部）水泳

14:00~15:00

(水) 選択コース

(木) (金) 教室コース

成人（夜の部）水泳

19:00~20:00

(水) 選択コース

(月) (木) 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。

定員
各20人

※**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。

アクアピクス

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
月曜日	9/25	10/16	10/23	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11
水曜日	9/20	10/18	10/25	11/1	11/8	11/15	11/22	11/29	12/6	12/13
木曜日	9/14	9/21	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16	11/30	12/7	12/14
金曜日	9/15	9/22	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15

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

随時募集しております!

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

こちらからの事前案内(掲示)等を行ないません。

- 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2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	