

初めての方限定

予約受付中!

岐阜メモリアルセンター  
長良川スイミングプラザ

# アクアビクス

お一人様  
1回限り

## 無料体験



6日間だけの  
お試しです!

10:00~11:00

☆ ~~9/14(木)~~ ~~9/15(金)~~ ~~9/20(水)~~

☆ 10/25(水) 10/26(木) 10/27(金)

★こんな方にお勧め★

- ・楽しみながら運動をしたい方
  - ・健康のため体を動かしたい方
  - ・体力をつけたい方
- また、同じ目標を持った仲間とのコミュニケーションも楽しみの一つ

御予約 → 058-294-7294

# アクアビクス

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!

受講料  
5,300円

駐車場のご案内

◆サンサンデッキ下をご利用下さい。(有料)

| 受講日程 | 1回              | 2回              | 3回    | 4回    | 5回    | 6回    | 7回    | 8回    | 9回   | 10回   |
|------|-----------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|-------|
| 月曜日  | <del>9/25</del> | 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  | <del>9/14</del> | <del>9/21</del> | 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 |

申込  
方法

## 随時受付中!

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)等を行ないません。
- 受講料：受講当日(初回)に徴収させていただきます。

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  |     | アクアビクス |   | 曜日  |
| 生年月日   | S・H | 年      | 月 | 日 才 |
| ふりがな   |     |        |   | 男・女 |
| 氏名   |     |        |   |     |
| 住所   | 〒   |        |   |     |
| 携帯番号   |     |        |   |     |
| ＜お願い＞<br>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まれた場合は無効となります。 |     |        |   |     |

切り取ってください