

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。

定員
各30人

楽しく♪ レッツ・エクササイズ!

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

定員
各20人

※**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。

駐車場のご案内

◆サンサンデッキ下をご利用下さい。(有料)

	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回
月曜日	1/7	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
水曜日	1/9	1/16	1/23	1/30	2/6	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20
木曜日	1/10	1/17	1/24	1/31	2/7	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28
金曜日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/22	3/1	3/8	3/15	3/22

応募方法

随時募集

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)等は行ないません。
- 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。)

※当日、必ず印鑑と受講料5,500円をお持ちください

★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
複数の教室を申込ま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。

メモリアルセンター・スイミングプラザ
*** 第3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. 水が怖くない
B. 顔を付けることができる
C. クロールができる
D. 背泳ぎができる
E. 平泳ぎができる
F. バタフライができる
G. どれも当てはまらない

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

切り取ってください