

第1期水泳教室

受講料
全10回 5500円

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!

定員
各30人

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

駐車場のご案内

◆サンサンデッキ下をご利用ください。(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	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	6/3	6/10	6/17	6/24	7/8
水曜日	4/10	4/17	5/8	5/15	6/5	6/12	6/19	6/26	7/3	7/10
木曜日	4/11	4/18	5/9	5/16	6/6	6/13	6/20	6/27	7/4	7/11
金曜日	4/12	4/19	5/10	5/17	6/7	6/21	6/28	7/5	7/12	7/19

応募
方法

締切：3月18日(月)

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	〒		
繋がりのやすい 電話番号	— —		

切り取ってください。

●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