

## 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

### 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	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
水曜日	1/11	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15
木曜日	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	2/23	3/2	3/9	3/16
金曜日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17

### 応募方法

## 締切：12月8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			男・女
氏名			
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

切り取ってください