

# 第1期水泳教室

受講料  
全8回 4,400円

## アクアビクス

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。

10:00~11:00

(水)・(木)・(金)

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、泳ぎ小宮タイム測定、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ください。(有料)

|     | 1回   | 2回   | 3回   | 4回   | 5回   | 6回    | 7回    | 8回    |
|-----|------|------|------|------|------|-------|-------|-------|
| 月曜日 | 8/24 | 8/31 | 9/7  | 9/14 | 9/28 | 10/5  | 10/12 | 10/19 |
| 水曜日 | 8/26 | 9/2  | 9/9  | 9/30 | 10/7 | 10/14 | 10/21 | 11/11 |
| 木曜日 | 8/27 | 9/3  | 9/10 | 9/24 | 10/1 | 10/8  | 10/15 | 10/22 |
| 金曜日 | 8/28 | 9/4  | 9/11 | 9/25 | 10/2 | 10/9  | 10/16 | 10/23 |

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15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5分前からとなります。)

※当日、必ず印鑑と受講料4,400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  
複数の教室を申込み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             | 〒           |     |
| 繋がりやすい<br>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