

第3期水泳教室

受講料
全10回 5,500円

アクアビクス
10:00~11:00
①(水)・②(木)・③(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 成人(夜の部)水泳

14:00~15:00

19:00~20:00

④(水)⑤(木)⑥(金)教室コース

定員
各20人

⑧(水)選択コース

⑦(月)⑨(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。

※**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	9回	10回
月曜日	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/14	3/28
水曜日	1/12	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/2	3/9	3/16	3/23
木曜日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17
金曜日	1/14	1/21	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25

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

※新型コロナウイルス感染防止対策により、中止または変更となる場合がございます。

- 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。(教室開始時間の20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。

大人

メモリアルセンター・スイミングプラザ
2021年度 第3期 水泳教室 申込票

教室名	御希望の曜日に○をつけてください。 月・水・木・金									
	教室№に○をつけてください。 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9.									
生年月日	S	H	年	月	日	才				
ふりがな										男・女
氏名										
住所	〒									
業がりやすい電話番号	— —									

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○をつけてください。

- 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