

2022年度
岐阜メモリアルセンター
長良川スイミングプラザ

第2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
14:00~15:00
④(水)⑤(木)⑥(金)教室コース

定員
各20人

成人(夜の部)水泳
19:00~20:00
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	9/12	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28
水曜日	9/14	9/21	9/28	10/5	10/12	10/19	10/26	11/2	11/9	11/16
木曜日	9/15	9/22	9/29	10/6	10/13	10/20	10/27	11/10	11/17	11/24
金曜日	9/16	9/30	10/7	10/14	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	11/25

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。
(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
2022年度 第2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	〒									
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										

切り取ってください。