

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。

定員
各30人

楽しく♪ レッツ・エクササイズ!

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	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/20
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	3/2	3/9	3/16	3/23
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

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。

メモリアルセンター・スイミングプラザ
2022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	〒									
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 C. 今回が初めて										

切り取ってください。