

# 第3期水泳教室

受講料  
全10回 6,000円

♪ アクアビクス

10:30~11:30

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

定員  
各20人

④(水) ⑤(木) ⑥(金) 教室コース

※教室コースとは、始めて泳ぎを習う方から4泳法取得を目指す方まで、永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

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、目的に合わせて毎回選択ができるコースです。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。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。

祝日

	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回
月曜日	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	3/3	3/10	3/17	3/24
水曜日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19	3/26
木曜日	1/16	1/23	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/6	3/13	3/27
金曜日	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/7	3/21	3/28

応募方法

締切：11月11日(月)

■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2675-2  
長良川スイミングプラザ

お問合せ 058-294-7294

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)

- 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6,000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  
\*\*\* 第3期 水泳教室 申込票 \*\*\*

教室名		昼・夜	曜日
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