

# 第3期水泳教室

受講料  
全10回6,000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

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繋

## 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。

	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回
月曜日	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/4	3/11	3/18	3/25
水曜日	1/17	1/24	1/31	2/7	2/14	2/21	2/28	3/6	3/13	3/27
木曜日	1/18	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	2/29	3/7	3/14	3/21
金曜日	1/19	1/26	2/2	2/9	2/16	3/1	3/8	3/15	3/22	3/29

応募方法

## 随時募集

■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

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		
氏名	男・女	
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	

切り取ってください