

# 第1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繋がります。

## 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。

駐車場のご案内 ▶ ◆サンデッキ下をご利用ください。《混雑時は、その他の駐車場をご利用ください》

	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回	9回	10回
月曜日	4/1	4/8	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/17	6/24	7/8
水曜日	4/3	4/10	4/17	4/24	5/8	5/15	5/22	6/19	6/26	7/3
木曜日	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	6/20	6/27	7/4
金曜日	4/5	4/12	4/19	4/26	5/10	5/17	5/24	6/21	6/28	7/5

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いただき  
長良川スイミングプラザ窓口にご持参ください。

〒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

**注** ■受講料

**各教室申込日に徴収させていただきます。**

- \* 当日、必ず印鑑と受講料6,000円をお持ちください。
- \* 当日、徴収手続きをできない場合は、1週間以内に手続き完了をお願い致します。
- \* 手続きが完了しない場合当選は無効となり、キャンセル待ちの方が繰上当選となります。
- \* 納入された受講料は、お返しできませんので、ご了承ください。

★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。

切り取  
って  
くだ  
さい。

メモリアルセンター・スイミングプラザ  
\*\*\* 第1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	〒	
●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	