

# 第2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(夜の部) 水泳**  
14:00~15:00

定員  
各20人

**成人(夜の部) 水泳**  
19:00~20:00

④(水) ⑤(木) ⑥(金) 教室コース

※教室コースとは、初めて泳ぎを習う方から4泳法取得を目指す方まで、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。

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	9/2	9/9	9/30	10/21	10/28	11/11	11/25	12/2	12/9	12/16
水曜日	9/11	9/18	9/25	10/2	10/16	10/23	10/30	11/6	11/27	12/4
木曜日	9/12	9/19	9/26	10/3	10/17	10/24	10/31	11/7	11/28	12/5
金曜日	9/13	9/20	9/27	10/4	10/18	10/25	11/1	11/8	11/29	12/6

## 随時募集

応募方法

■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2675-28

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 申込時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。

\* 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。

メモリアルセンター・スイミングプラザ  
\*\*\* 第2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	〒 -	
☎・☎	- -	

切り取ってください。

●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