

# 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。  
大きな動きや素速い動きを取り入れ、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、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

## 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。大きな動きや素速い動きを取り入れ、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

## 随時募集

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。

申込当日、必ず印鑑と受講料6,000円をお持ちください。

■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、受講料6000円を徴収させていただきます。

〒502-0817 岐阜市長良福光大野2675-28

長良川スイミングプラザ

058-294-7294

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。

教室のお申込は、お1人様1教室のみの申込とさせていただきます。

大

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	屋・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