

2025年度

岐阜メモリアルセンター
長良川スイミングプラザ

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

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。



定員
各30人

① (水) ② (木) ③ (金)

楽しく♪ レッツ・エクササイズ!



成人(昼の部)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

⑧ (水) 選択コース

⑦ (月) ⑨ (木) 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繋がります。

※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

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	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	10/27	11/3	11/10
水曜日	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	10/29	11/5	11/12
木曜日	4/10	4/17	4/24	5/1	5/8	5/15	5/22	10/23	10/30	11/6
金曜日	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	10/24	10/31	11/7

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

注 ■受講料

各教室 初回日に 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。

* 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お申込みや、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。

申込

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	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	〒	
●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。