

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2期水泳教室

受講料
月10回 6,000円
水・木・金 9回 5,400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、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。

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	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	1/12	1/19	1/26	2/2
水 曜 日	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	1/7	1/14	1/21	1/28	
木 曜 日	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	1/8	1/15	1/22	
金 曜 日	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	1/9	1/16	1/23	

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 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円または、5,400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。

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	〒 —————		
☎・☎	— —————		

●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。