

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3期水泳教室

受講料
全8回 4,800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

④ (水) ⑤ (木) ⑥ (金) 各教室コース

※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	2/9	2/16	2/23 祝日	3/2	3/9	3/16	3/23	3/30		
水 曜 日	2/4	2/11 祝日	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25		
木 曜 日	1/29	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19	3/26		
金 曜 日	1/30	2/6	2/13	2/20	2/27	3/13	3/20 祝日	3/27		

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2675-28

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 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4,800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3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。