

アクアビクス
10:00~11:00
(水)・(木)・(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。

定員
各30人

楽しく♪ レッツ・エクササイズ!

成人(昼の部)水泳
14:00~15:00
(水) 選択コース
(木) (金) 教室コース

成人(夜の部)水泳
19:00~20:00
(水) 選択コース
(月) (木) 教室コース

定員
各20人

※**選択コース**とは、指導を受けたり、泳ぎこみやタイム測定、目的に合わせて毎回選択できるコースです。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。
※**教室コース**とは、初めて泳ぎを習う方から4泳法習得を目指す方まで、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。

駐車場のご案内

◆サンサンデッキ下をご利用下さい。(有料)

| | 1回 | 2回 | 3回 | 4回 | 5回 | 6回 | 7回 | 8回 | 9回 | 10回 |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 月曜日 | 1/7 | 1/21 | 1/28 | 2/4 | 2/18 | 2/25 | 3/4 | 3/11 | 3/18 | 3/25 |
| 水曜日 | 1/9 | 1/16 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 2/13 | 2/20 | 2/27 | 3/6 | 3/13 |
| 木曜日 | 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 | 3/7 | 3/14 |
| 金曜日 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/22 | 3/1 | 3/8 | 3/15 |

応募方法

締切:11月16日(金)

お問合せ 058-294-7294

- 申込票を切り取り、必要事項を記入してください。
直接、長良川スイミングプラザにお持ちいただくか、
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2675-28
長良川スイミングプラザ

- 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、開始日までに
こちらからの事前案内(掲示)等は行ないません。
- 受講料：各教室開催初日に徴収させていただきます。
(開始時間の30分前に長良川スイミングプラザロビーにて
行います。更衣室入場は15分前からとなります。)

※当日、必ず印鑑と受講料5,500円をお持ちください

★**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
ご提出下さい。

切り取ってください

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 |
| 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