

アクアビクス

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。

10:00~11:00

(水)・(木)・(金)

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

(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ください。(有料)

	1回	2回	3回	4回	5回	6回	7回	8回
月曜日	1/25	2/1	2/8	2/15	2/22	3/1	3/8	3/15
水曜日	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/10	3/17
水曜日	1/28	2/4	2/18	2/25	3/4	3/11	3/18	3/25
水曜日	1/29	2/5	2/12	2/19	3/5	3/12	3/19	3/26

応募
方法

随時募集

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4,400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
複数の教室を申込み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。

※新型コロナウイルス感染防止対策により、中止または
変更となる場合がございます。

大人

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	御希望の曜日に○をつけてください。 月・水・木・金			
生年月日	S・H	年	月	日 才
ふりがな				男・女
氏名				
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○をつけてください。 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