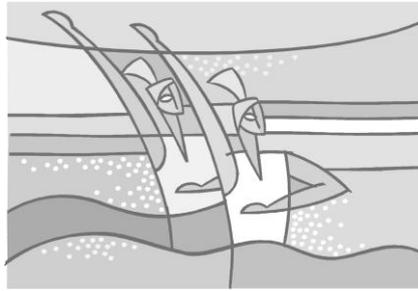


ウォータービクスナイト教室



【対象】 満18歳以上

【開催日】 水曜日(週1回)

【時間】 20:00~20:40

【受講料】 4,700円

【保険料】 400円

※受付終了後は原則として、受講料と保険料はお返しできませんので
あらかじめご了承ください。

【定員】 40名(申込順:開講7名以上)

【教室内容】

○水の特性(浮力・水圧・抵抗・水温)を利用した水中エクササイズ
○リズムに合わせてテンポ良く身体を動かし、体力・筋力・柔軟性を高める

【日程表】

回	申込期間	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日
1	3/9 (月)	4/15	4/22	5/13	5/20	5/27	6/3	6/10	6/24	7/1	7/15
	4/2 (木)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)
2	6/10 (水)	7/22	7/29	8/5	8/12	8/19	9/2	9/9	9/30	10/7	10/14
	7/15 (水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)

【申込み】 9:00~20:00(器材点検日は9:00~17:00)
事務室にて承ります ※電話でのお申込みはできません

【問合せ】 三和防災アクアウイングプール(函館市民プール)(TEL:0138-52-7452)

