

ウォータービクス教室



【対象】 満18歳以上

【開催日】 火曜日・金曜日(週2回)

【時間】 13:30~14:30

【受講料】 5,400円 (第8回は4,320円)

【保険料】 400円 (第8回は320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】 30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
5	10/8(火) }	10/25	10/29	11/1	11/5	11/8	11/12	11/15	11/19	11/26	11/29
	10/22(火)	(金)	(火)	(金)	(火)	(金)	(火)	(金)	(火)	(火)	(金)
6	11/15(金) }	12/6	12/10	12/13	12/17	12/20	12/24	12/27	1/7	1/10	1/14
	11/29(金)	(金)	(火)	(金)	(火)	(金)	(火)	(金)	(火)	(金)	(火)
7	12/27(金) }	1/21	1/24	1/28	1/31	2/4	2/7	2/14	2/18	2/21	2/25
	1/14(火)	(火)	(金)	(火)	(金)	(火)	(金)	(金)	(火)	(金)	(火)
8	2/14(金) }	2/28	3/4	3/7	3/14	3/18	3/21	3/25	3/28		
	2/25(火)	(金)	(火)	(金)	(金)	(火)	(金)	(火)	(金)		

【申込み】 9:00~20:00(器材点検日は9:00~17:00 ※年未年始の休館日【12/31~1/3は除く】)
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】 函館市民プール(TEL:0138-52-7452)



函館市民プール公式ウェブサイト

<https://www.zaidan-hakodate.com/pool/>



水泳教室のご案内

<https://www.zaidan-hakodate.com/pool/swimmingschool.html>