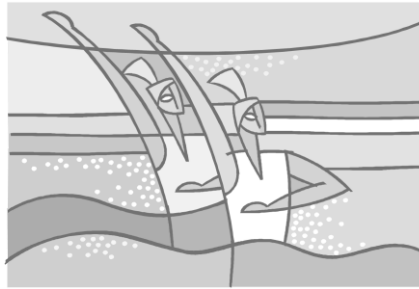


ウォータービクスナイト教室



【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
3	10/2 (水)	10/30	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25	1/8
	10/23 (水)										
4	12/11 (水)	1/15	1/22	1/29	2/5	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26
	1/8 (水)										

【申込み】 9:00~20:00(器材点検日は9:00~17:00 ※年末年始の休館日【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>