

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
- 【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】 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	10/13(火) ┆ 10/27(火)	11/6 (金)	11/10 (火)	11/13 (金)	11/17 (火)	11/24 (火)	11/27 (金)	12/1 (火)	12/4 (金)	12/8 (火)	12/15 (火)
6	12/1(火) ┆ 12/15(火)	12/18 (金)	12/22 (火)	12/25 (金)	1/8 (金)	1/12 (火)	1/15 (金)	1/19 (火)	1/26 (火)	1/29 (金)	2/2 (火)
7	1/19(火) ┆ 2/2(火)	2/9 (火)	2/12 (金)	2/19 (金)	2/26 (金)	3/2 (火)	3/5 (金)	3/9 (火)	3/12 (金)	3/19 (金)	3/26 (金)

- 【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】 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)



三和防災アクアウイングプール (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>