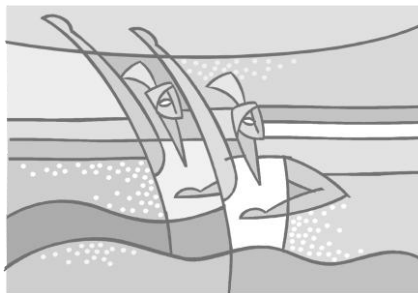


ウォータービクスナイト教室



【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	9/9(水)	10/21	10/28	11/4	11/11	11/18	1/25	12/2	12/9	12/16	12/23
	10/14(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)	(水)
4	12/2(水)	1/13	1/20	1/27	2/3	2/10	2/17	2/24	3/3	3/17	3/24
	12/23(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 ※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](https://www.zaidan-hakodate.com/pool/swimmingschool.html)