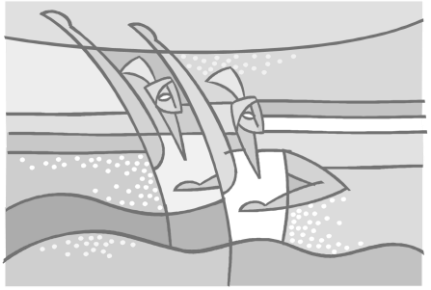
令和7年度上半期函館市民プール水泳教室

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】

〇水の特性（浮力・水圧・抵抗・水温）を利用した水中エクササイズ
〇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	3/12（水）～4/4（金）	4/16（水）	4/23（水）	4/30（水）	5/7（水）	5/14（水）	5/21（水）	5/28（水）	6/4（水）	6/11（水）	6/25（水）
2	5/28（水）～6/25（水）	7/2（水）	7/16（水）	7/23（水）	7/30（水）	8/6（水）	8/20（水）	9/3（水）	9/10（水）	9/24（水）	10/1（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 】　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