

# 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
1	3/9 (月) ┆ 4/2 (木)	4/17 (金)	4/21 (火)	4/28 (火)	5/1 (金)	5/8 (金)	5/12 (火)	5/19 (火)	5/26 (火)	5/29 (金)	6/2 (火)
2	5/19 (火) ┆ 6/2 (火)	6/12 (金)	6/16 (火)	6/19 (金)	6/23 (火)	6/26 (金)	6/30 (火)	7/3 (金)	7/7 (火)	7/10 (金)	7/14 (火)
3	7/3 (金) ┆ 7/14 (火)	7/21 (火)	7/28 (火)	8/4 (火)	8/14 (金)	8/18 (火)	8/25 (火)	8/28 (金)	9/1 (火)	9/4 (金)	9/8 (火)
4	8/28 (金) ┆ 9/8 (火)	9/18 (金)	9/25 (金)	9/29 (火)	10/2 (金)	10/6 (火)	10/9 (金)	10/13 (火)	10/20 (火)	10/23 (金)	10/27 (火)

- 【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】 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>