

# 石狩市民フール

10・11月

短期水泳教室開催情報!!

## ①ナイト大人初心者

対象：初めて泳ごうとする方。泳げない方。  
日程：休館日・祝日を除く月曜日 全8回  
19時30分～20時30分  
受講料：6,560円（税込）

## ②大人初心者

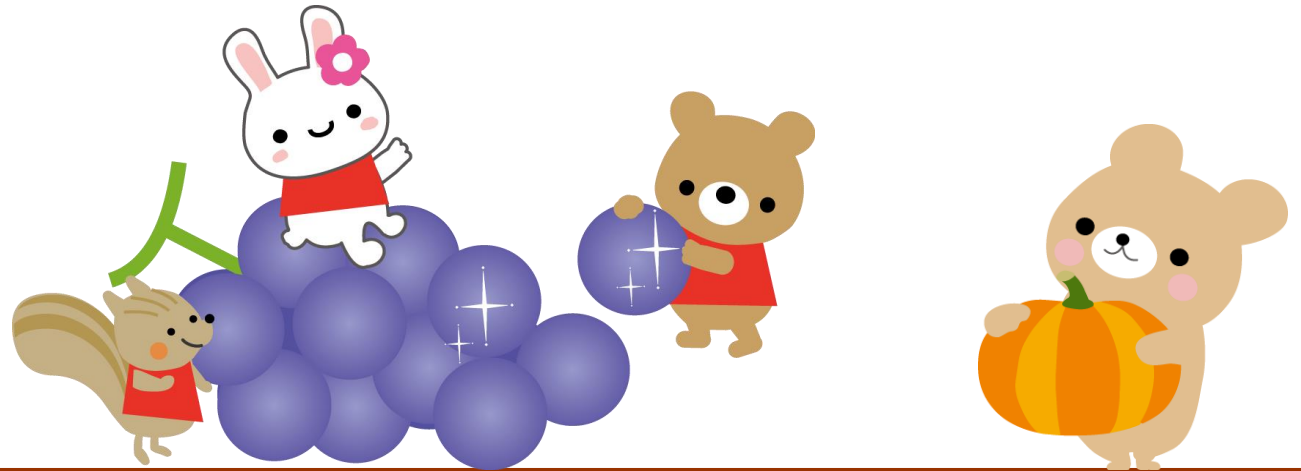
対象：初めて泳ごうとする方。泳げない方。  
日程：休館日・祝日を除く水曜日 全9回  
9時30分～10時30分  
受講料：7,380円（税込）

## ③ナイト大人水中運動

対象：水の特性（浮力・抵抗）を活用しながら  
有酸素運動を行うコース。  
日程：休館日・祝日を除く木曜日 全9回  
19時30分～20時30分  
受講料：7,380円（税込）

## ④大人初級者

対象：面かぶりクロール（6m）  
背面キック（5m）ができる方。  
日程：休館日・祝日を除く金曜日 全8回  
9時30分～10時30分  
受講料：6,560円（税込）



お申込みは…平成30年9月1日（土）～9月26日（水）まで

石狩市民フール  
石狩市花川北3条2丁目198  
0133（74）6611

受講料と印鑑をご持参下さい。

☆日程の詳細につきましては、番号の用紙をお持ちください☆