

健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

◆◆表示の説明◆◆ 対:対象、定:定員、費:費用、申:申込期間、備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
★	①全般	親子体育教室(3歳以上の未就学児とその保護者)	9/24 10/1、8、15 11/5、12、19 12/3、6、17 (火)・(金) 全10回 16:00~17:00	函館 アリーナ	対:3歳以上未就学児と保護者 定:30組 費:5,000円 申:9/1(日)~9/10(火) ※定員未滿の場合、9/21(土)より会場窓口にて再募集。	函館アリーナ Tel. 57-3141 Fax:57-3142
★	①全般	わんぱく教室	9/30 10/7、21、28 11/11、18、29 12/2、12/16、12/23 (月)・(金) 全10回 16:15~17:15	函館 アリーナ	対:小学1~6年生 定:30名 費:3,500円 申:9/1(日)~9/10(火) ※定員未滿の場合、9/21(土)より会場窓口にて再募集。	函館アリーナ Tel. 57-3141 Fax:57-3142
★	②健康体操・ストレッチ	基礎体力UP! 健康体操教室	9/25 10/9、16 11/13、27 12/11、18、25 1/8、15 (水) 全10回 13:30~15:00	函館 アリーナ	対:一般(18歳以上) 定:20名 費:5,000円 申:9/1(日)~9/10(火) ※定員未滿の場合、9/21(土)より会場窓口にて再募集。	函館アリーナ Tel. 57-3141 Fax:57-3142
★	②健康体操・ストレッチ	文化教養講座 快適フィットネス教室	10/7(月)~3/24(月) 全20回 14:00~15:00	サン・リフレ函館	対:どなたでも 定:30名 費:14,000円 申:定員に満たない場合は随時電話または窓口で受付(申込順)	サン・リフレ函館 Tel. 23-2556
★	②健康体操・ストレッチ	文化教養講座 健康ストレッチヨガ教室	10/8(火)~11/26(火) 全8回 10:00~11:30	サン・リフレ函館	対:どなたでも 定:12名 費:5,600円 申:定員に満たない場合は、随時電話または窓口で受付(申込順)	サン・リフレ函館 Tel. 23-2556
	②健康体操・ストレッチ	親子ヨガ	10/23、11/27、12/25、1/22、 2/26、3/26 毎月第4水曜日 10:30~11:30	亀田交流プラザ 2階 児童コーナー	対:幼児と保護者 定:15名 費:無料 申:前月のレッスン日~電話または窓口で(申込順)	亀田交流プラザ 児童コーナー Tel. 86-6828
★	②健康体操・ストレッチ	抱っこで楽しく ママとベビーの笑顔エクササイズ	10/26(土)、29(火) 10:30~11:30	函館市女性センター	対:市内在住・在勤者と首が座った乳児(1歳くらいまで) 定:各10組20名 費:無料 申:9/27(金)10:00~電話、ホームページ、窓口(抽選)	函館市女性センター Tel. 23-4188
★	②健康体操・ストレッチ	身体の芯からぽかぽか 血流改善ストレッチ	12/20(金) 18:30~19:30	函館市女性センター	対:市内在住・在勤者 定:14名 費:無料 申:11/19(火)10:00~電話、ホームページ、窓口(抽選)	函館市女性センター Tel. 23-4188
★	②健康体操・ストレッチ	美ボディGET! パレトン~ ソールシンセシス~	火曜日(月3~5回) 19:15~20:15	青年センター	対:市内在住・在勤の一般 定:25名 費:各回500円 申:電話・窓口受付(申込順)	青年センター Tel. 51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	ひめトレ&やさしいヨガ	金曜日(月2回) 14:00~15:00	青年センター	対:市内在住・在勤の女性 定:15名 費:各回500円 申:電話・窓口受付(申込順)	青年センター Tel. 51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	痩せやすい、老けにくいカラダをつくる! バランスコーディネーション	金曜日(月2回) 15:30~16:30	青年センター	対:市内在住・在勤の一般 定:14名 費:各回500円 申:電話・窓口受付(申込順)	青年センター Tel. 51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	心身からリラックス ヨガ教室	金曜日(月3回) 19:15~20:15	青年センター	対:市内在住・在勤の一般 定:20名 費:各回500円 申:電話・窓口受付(申込順)	青年センター Tel. 51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	夜活! 体幹トレーニング	土曜日(月2回) 19:15~20:15	青年センター	対:市内在住・在勤の一般 定:23名 費:500円 申:電話・窓口受付(申込順)	青年センター Tel. 51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	体調改善! 歪みを整える背骨コンディショニング	日曜日(月1回) 10:15~11:15	青年センター	対:市内在住・在勤の一般 定:40名 費:500円 申:電話・窓口受付(申込順)	青年センター Tel. 51-3390 (水曜休館)
★	②健康体操・ストレッチ	美しく・若く・健康に! 自強術、ゆる体操、ストレッチDeスッキリボディ、健康ヨガ、お仕事帰りの癒しのヨガ、ピラティス				函館道新文化センター Tel. 32-5140 E-mail: dcc_hakodate@dcc.co.jp

健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

◆◆表示の説明◆◆ 対:対象、定:定員、費:費用、申:申込期間、備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
★	③水泳	きっちり4泳法 マスターコース(第5回)	11/11(月)～12/16(月) 全10回 10:30～12:00	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:10/23(水)～11/6(水) 9:00～ 20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	きっちり4泳法 マスターコース(第6回)	12/23(月)～2/3(月) 全10回 10:30～12:00	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:12/2(月)～12/16(月) 9:00～20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	きっちり4泳法 マスターコース(第7回)	2/10(月)～3/26(水) 全10回 10:30～12:00	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:1/22(水)～2/3(月) 9:00～20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	市民水泳50教室 (第3回)	10/21(月)～1/20(月) 全10回 12:00～13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:9/2(月)～10/7(月) 9:00～20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	市民水泳50教室 (第4回)	1/27(月)～3/24(月) 全8回 12:00～13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:4,000円 (別途保険料320円) 申:12/16(月)～1/20(月) 9:00～20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	ゆっくりゆっくり 水泳教室(第5回)	10/31(木)～12/12(木) 全10回 13:30～14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:10/7(月)～10/24(木) 9:00～20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	ゆっくりゆっくり 水泳教室(第6回)	12/19(木)～2/3(月) 全10回 13:30～14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:11/28(木)～12/12(木) 9:00～20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	ゆっくりゆっくり 水泳教室(第7回)	2/10(月)～3/27(木) 全10回 13:30～14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:1/23(木)～2/3(月) 9:00～20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	市民水泳教室 (第5回) 午前の部・午後の部	10/25(金)～11/29(金) 全10回 [各回共通] 午前の部10:30～12:00 午後の部18:30～20:00	市民プール	対:満18歳以上 定:午前の部40名、午後の部25名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:10/8(火)～10/22(火) [各回共通]9:00～20:00窓口で (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	市民水泳教室 (第6回) 午前の部・午後の部	12/6(金)～1/14(火) 全10回 [各回共通] 午前の部10:30～12:00 午後の部18:30～20:00	市民プール	対:満18歳以上 定:午前の部40名、午後の部25名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:11/15(金)～11/29(金) [各回共通]9:00～20:00窓口で (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	市民水泳教室 (第7回) 午前の部・午後の部	1/21(火)～2/25(火) 全10回 [各回共通] 午前の部10:30～12:00 午後の部18:30～20:00	市民プール	対:満18歳以上 定:午前の部40名、午後の部25名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:12/27(金)～1/14(火) [各回共通]9:00～20:00窓口で (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	市民水泳教室 (第8回) 午前の部・午後の部	2/28(金)～3/28(金) 全8回 [各回共通] 午前の部10:30～12:00 午後の部18:30～20:00	市民プール	対:満18歳以上 定:午前の部40名、午後の部25名 費:4,000円 (別途保険料320円) 申:2/14(金)～2/25(火) [各回共通]9:00～20:00窓口で (申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	きっちり4泳法 ナイトコース(第3回)	10/30(水)～1/8(水) 全10回 18:30～20:00	市民プール	対:満18歳以上 定:15名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:10/2(水)～10/23(水) 9:00～20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452

健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

◆◆表示の説明◆◆ 対:対象、定:定員、費:費用、申:申込期間、備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
★	③水泳	きっちり4泳法 ナイトコース(第4回)	1/15(水)~3/26(水) 全10回 18:30~20:00	市民プール	対:満18歳以上 定:15名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:12/11(水)~1/8(水) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	バラエティコース (第3回)	10/4(金)~12/20(金) 全10回 10:30~12:00	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:9/6(金)~9/27(金) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	バラエティコース (第4回)	1/10(金)~3/28(金) 全10回 10:30~12:00	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:11/29(金)~12/20(金) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	サタディナイトコース (第3回)	10/19(土)~1/11(土) 全10回 19:30~20:40	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:9/21(土)~10/12(土) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	サタディナイトコース (第4回)	1/18(土)~3/22(土) 全10回 19:30~20:40	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:12/7(土)~1/11(土) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	チャレンジコース (第5回)	11/6(水)~12/11(水) 全10回 12:00~13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:45名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:10/16(水)~10/30(水) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	チャレンジコース (第6回)	12/18(水)~1/31(金) 全10回 12:00~13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:45名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:11/29(金)~12/11(水) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	チャレンジコース (第7回)	2/7(金)~3/28(金) 全10回 12:00~13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:45名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:1/15(水)~1/31(金) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
	③水泳	幼児の水遊び教室 (第3回)	11/13(水)~1/29(水) 全10回 15:00~16:00	市民プール	対:4歳以上未就学児 (H30.4.2~R2.4.1生) 定:30名 費:3,500円 (別途保険料400円) 申:10/4(金)~10/13(日) 備:受付方法が変わりました。詳細 はホームページ等をご覧ください。	市民プール Tel. 52-7452
	③水泳	幼児の水遊び教室 (第4回)	2/5(水)~3/26(水) 全7回 15:00~16:00	市民プール	対:4歳以上未就学児 (H30.4.2~R2.4.1生) 定:30名 費:2,450円 (別途保険料280円) 申:12/26(木)~1/5(日) 備:受付方法が変わりました。詳細 はホームページ等をご覧ください。	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	少年少女わんぱく 水泳教室(第4回) 第1部・第2部	11/2(土)~12/22(日) 全12回 [各回共通] 第1部13:30~14:30 第2部14:30~15:30	市民プール	対:小学生 定:各50名 費:4,200円 (別途保険料480円) 申:9/22(日)~10/1(火) 備:受付方法が変わりました。詳細 はホームページ等をご覧ください。	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	少年少女わんぱく 水泳教室(第5回) 第1部・第2部	1/11(土)~2/22(土) 全12回 [各回共通] 第1部13:30~14:30 第2部14:30~15:30	市民プール	対:小学生 定:各50名 費:4,200円 (別途保険料480円) 申:11/30(土)~12/9(月) 備:受付方法が変わりました。詳細 はホームページ等をご覧ください。	市民プール Tel. 52-7452

健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

◆◆表示の説明◆◆ 対:対象、定:定員、費:費用、申:申込期間、備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
★	③水泳	少年少女わんぱく水泳教室(第6回)第1部・第2部	3/1(土)~3/23(日) 全8回 [各回共通] 第1部13:30~14:30 第2部14:30~15:30	市民プール	対:小学生 定:各50名 費:2,800円 (別途保険料320円) 申:1/19(日)~1/28(火) 備:受付方法が変わりました。詳細はホームページ等をご覧ください。	市民プール Tel. 52-7452
★	③水泳	少年少女4泳法マスターコース(第3回)	11/24(日)~3/23(日) 全10回 10:30~11:45	市民プール	対:小学3~中学3年生 定:20名 費:3,500円 (別途保険料400円) 申:10/14(月)~10/23(水) 備:受付方法が変わりました。詳細はホームページ等をご覧ください。	市民プール Tel. 52-7452
	③水泳	ウルトラスイミングクラブ ※水泳を通じて健康な体作りをしたい方の水泳教室	月・水・金曜日 19:30~20:40	市民プール	対:一般(泳力により班分け。初心者から水泳を楽しみたい方) 費:月額1,500円(別途入館料) ※詳しくは、お電話でお問い合わせください。	ウルトラスイミングクラブ(石神) Tel. 090-6997-8446
	③水泳	函館スイミングクラブ水泳教室(初心者コース,育成Aコース,育成Bコース,競泳コース,成人コース)	コースにより曜日・時間が決まっています	市民プール	対:幼稚園年中~一般 費:月会費2,500円~4,500円(コースにより異なります。傷害保険料など別途必要です) ※詳しくは、お電話でお問い合わせください。	函館スイミングクラブ事務局(渡部) Tel. 53-7479
★	③水泳	函館水泳指導委員会 スイミングスクール	通年 土曜日 18:00~19:30	市民プール	対:小・中・高校生 費:週1回 月 ¥2,500 週2回 月 ¥4,000 (保険料は会負担)	函館水泳指導委員会事務局(松下) Tel. 080-3237-0710 E-mail: marine21@agate.plala.or.jp
★	④水泳(アクアピクス等)	水中ウォーキング教室(第5回)星の部	10/31(木)~12/12(木) 全10回 12:00~13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:50名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:10/7(月)~10/24(木) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(アクアピクス等)	水中ウォーキング教室(第6回)星の部	12/19(木)~2/3(月) 全10回 12:00~13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:50名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:11/28(木)~12/12(木) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(アクアピクス等)	水中ウォーキング教室(第7回)星の部	2/10(月)~3/27(木) 全10回 12:00~13:15	市民プール	対:満18歳以上 定:50名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:1/23(木)~2/3(月) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(アクアピクス等)	ウォーターピクス教室(第5回)	10/25(金)~11/29(金) 全10回 13:30~14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,400円 (別途保険料400円) 申:10/8(火)~10/22(火) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(アクアピクス等)	ウォーターピクス教室(第6回)	12/6(金)~1/14(火) 全10回 13:30~14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,400円 (別途保険料400円) 申:11/15(金)~11/29(金) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(アクアピクス等)	ウォーターピクス教室(第7回)	1/21(火)~2/25(火) 全10回 13:30~14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:5,400円 (別途保険料400円) 申:12/27(金)~1/14(火) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(アクアピクス等)	ウォーターピクス教室(第8回)	2/28(金)~3/28(金) 全8回 13:30~14:30	市民プール	対:満18歳以上 定:30名 費:4,320円 (別途保険料320円) 申:2/14(金)~2/25(火) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452

健康でたくましく(スポーツ・レクリエーション)

◆◆表示の説明◆◆ 対:対象、定:定員、費:費用、申:申込期間、備:備考

選択	分類	事業名	日時	会場	対象・費用等	問合せ先
★	④水泳(アクアビクス等)	ウォーターピクスナイト教室(第3回)	10/30(水)~1/8(水) 全10回 20:00~20:40	市民プール	対:満18歳以上 定:40名 費:4,700円 (別途保険料400円) 申:10/2(水)~10/23(水) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(アクアビクス等)	ウォーターピクスナイト教室(第4回)	1/15(水)~3/26(水) 全10回 20:00~20:40	市民プール	対:満18歳以上 定:40名 費:4,700円 (別途保険料400円) 申:12/11(水)~1/8(水) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(アクアビクス等)	水中ウォーキング教室(第3回)夜の部	10/10(木)~12/26(木) 全10回 18:30~19:45	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:5,000円 (別途保険料400円) 申:9/12(木)~10/3(木) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	④水泳(アクアビクス等)	水中ウォーキング教室(第4回)夜の部	1/9(木)~3/27(木) 全9回 18:30~19:45	市民プール	対:満18歳以上 定:20名 費:4,500円 (別途保険料360円) 申:12/5(木)~12/26(木) 9:00~20:00窓口で(申込順)	市民プール Tel. 52-7452
★	⑤球技	文化教養講座 ポッチャ	10/2(水)~3/26(水) 全12回 10:00~12:00	サン・リフレ函館	対:どなたでも 定:12名 費:8,400円 申:定員に満たない場合は、随時電話または窓口で受付(申込順)	サン・リフレ函館 Tel. 23-2556
	⑤球技	卓球教室	10/12、11/9、12/14 1/11、2/8、3/8(土) 11:00~12:00	亀田交流プラザ 1階 体育室	対:小学生 定:定員なし 費:無料 申:不要 備:参加する前に必ずHPで注意事項を要確認	亀田交流プラザ 児童コーナー Tel. 86-6828
★	⑤球技	ジュニア室内サッカー教室	10/4、7、21、28 11/8、11、22、29 12/6、13 (月)・(金) 全10回 16:15~17:15	函館 アリーナ	対:小学1~3年生 定:30名 費:3,500円 申:9/1(日)~9/10(火) ※定員未満の場合、9/21(土)より会場窓口にて再募集。	函館アリーナ Tel. 57-3141 Fax:57-3142
★	⑤球技	ミニバスケット教室	10/3、10、24、31 11/5、12、19 12/3、12、19 (火)・(木) 全10回 16:15~17:15	函館 アリーナ	対:小学4~6年生 定:30名 費:3,500円 申:9/1(日)~9/10(火) ※定員未満の場合、9/21(土)より会場窓口にて再募集。	函館アリーナ Tel. 57-3141 Fax:57-3142
★	⑥弓道	初心者弓道教室	[Ⅱ期] 10/1~3/25(24回) [Ⅲ期] 2/4~7/29(23回) 毎週火曜 午前の部10:00~12:00 夜の部18:30~20:30	千代台公園弓道場	対:中学生以上 定:若干名 費:月謝3,000円/月 別途道場使用料として150円~75円 /回およびスポーツ傷害保険料 1,850円~800円/年度 申:[Ⅱ期]9/1~9/27 [Ⅲ期]1/4~1/31 [電話受付]10:00~20:30 ※水曜日は休館日です	千代台公園弓道場 Tel. 53-4322
★	⑦スケート	幼児のためのフィギュアスケート教室	12月下旬予定	函館市民スケート場	対:満5歳以上未就学児 定:未定 費:未定 申:未定	屋外スポーツ施設管理事務所 Tel. 55-1900
★	⑦スケート	小学生のための初心者フィギュアスケート教室	12月下旬予定	函館市民スケート場	対:小学生 定:未定 費:未定 申:未定	屋外スポーツ施設管理事務所 Tel. 55-1900
★	⑦スケート	小学生のためのステップアップフィギュアスケート教室	12月下旬予定	函館市民スケート場	対:小学生(※過去に「小学生のための初心者フィギュアスケート教室」を受講済み推奨) 定:未定 費:未定 申:未定	屋外スポーツ施設管理事務所 Tel. 55-1900
★	⑧その他	太極拳 練功十八法(初級・中級・上級)、ゆるゆると心と体をしなやかに 気功、無双直伝英信流 居合道教室、わずかな力で身を守る 護身術、スポーツウエルネス吹矢				函館道新文化センター Tel. 32-5140 E-mail: dcc.hakodate@d-cc.co.jp