

平成24年度 水曜日 運動教室のご案内

午前：はじめてのエアロビクス 8回コース
受講料 1,600円 定員 50名 鍵谷インストラクター

開催日時	受付期間	抽選結果発表期間 (受講料支払期間)	受付時間
4/4 ~ 5/23 10:00 ~ 11:00	3/5(月) ~ 3/11(日)	3/14(水) ~ 3/19(月)	午前 9:00~12:00 午後 13:00~16:30 夜間 17:30~20:30
6/6 ~ 7/25 10:00 ~ 11:00	5/7(月) ~ 5/13(日)	5/16(水) ~ 5/21(月)	
8/1 ~ 9/19 10:00 ~ 11:00	7/2(月) ~ 7/8(日)	7/11(水) ~ 7/16(月)	
10/3 ~ 11/21 10:00 ~ 11:00	9/3(月) ~ 9/9(日)	9/12(水) ~ 9/17(月)	
12/5 ~ 1/30 (1/2除く) 10:00 ~ 11:00	11/5(月) ~ 11/11(日)	11/14(水) ~ 11/19(月)	
2/6 ~ 3/27 10:00 ~ 11:00	1/7(月) ~ 1/13(日)	1/16(水) ~ 1/21(月)	

午後：初心者のための健康体操教室 8回コース
受講料 1,600円 定員 50名 外館インストラクター

開催日時	受付期間	抽選結果発表期間 (受講料支払期間)	受付時間
4/4 ~ 5/23 14:00 ~ 15:00	3/5(月) ~ 3/11(日)	3/14(水) ~ 3/19(月)	午前 9:00~12:00 午後 13:00~16:30 夜間 17:30~20:30
6/6 ~ 7/25 14:00 ~ 15:00	5/7(月) ~ 5/13(日)	5/16(水) ~ 5/21(月)	
8/1 ~ 9/19 14:00 ~ 15:00	7/2(月) ~ 7/8(日)	7/11(水) ~ 7/16(月)	
10/3 ~ 11/21 14:00 ~ 15:00	9/3(月) ~ 9/9(日)	9/12(水) ~ 9/17(月)	
12/5 ~ 1/30 (1/2除く) 14:00 ~ 15:00	11/5(月) ~ 11/11(日)	11/14(水) ~ 11/19(月)	
2/6 ~ 3/27 14:00 ~ 15:00	1/7(月) ~ 1/13(日)	1/16(水) ~ 1/21(月)	

対象者：18歳以上の函館市民

受付場所：健康増進センター（函館市総合保健センター4F）

受付方法：1 『運動教室申込書』に必要事項を記入し、受付期間内に受付に提出してください。

2 受付で運動教室申込書お客様控え用紙をお渡します。

3 翌週の水曜から月曜まで抽選結果を健康増進センターに掲示いたします。

4 上記3の期間内に抽選結果を確認し、受付にて受講料をお支払いください。

受付時間：午前9時～12時、午後13時～16時30分、夜間17時30分～20時30分

ただし、火曜(全日)、日曜および祝日の夜間は、受け付けできません。

※ 運動教室申込書は、受付期間の1週間前から健康増進センターにて配付します。

※ お一人様各曜日1講座のみのお申し込みとさせていただきます。

※ 受付期間内に定員を超えた場合は抽選となります。(先着順ではありません。)

※ 電話による受付および抽選結果の確認は、できません。

※ 納めていただいた受講料はお返しできませんので、あらかじめご了承ください。

健康増進センター(函館市総合保健センター4F)

電話 32-1511

平成24年度 水曜日 運動教室のご案内

午前：トレーニングマシン 8回コース 受講料 1,600円

開催日時	受付期間	抽選結果発表期間 (受講料支払期間)	受付時間
4/4 ~ 5/23 9:15 ~ 11:15	3/5(月)~ 3/11(日)	3/14(水)~ 3/19(月)	午前 9:00~12:00 午後 13:00~16:30 夜間 17:30~20:30 ※火曜(全日), 日曜・祝日の(夜間) は除く
6/6 ~ 7/25 9:15 ~ 11:15	5/7(月)~ 5/13(日)	5/16(水)~ 5/21(月)	
8/1 ~ 9/19 9:15 ~ 11:15	7/2(月)~ 7/8(日)	7/11(水)~ 7/16(月)	
10/3 ~ 11/21 9:15 ~ 11:15	9/3(月)~ 9/9(日)	9/12(水)~ 9/17(月)	
12/5 ~ 1/30 (1/2除く) 9:15 ~ 11:15	11/5(月)~11/11(日)	11/14(水)~ 11/19(月)	
2/6 ~ 3/27 9:15 ~ 11:15	1/7(月)~ 1/13(日)	1/16(水)~ 1/21(月)	

午後：トレーニングマシン 8回コース 受講料 1,600円

開催日時	受付期間	抽選結果発表期間 (受講料支払期間)	受付時間
4/4 ~ 5/23 13:15 ~ 15:15	3/5(月)~ 3/11(日)	3/14(水)~ 3/19(月)	午前 9:00~12:00 午後 13:00~16:30 夜間 17:30~20:30 ※火曜(全日), 日曜・祝日の(夜間) は除く
6/6 ~ 7/25 13:15 ~ 15:15	5/7(月)~ 5/13(日)	5/16(水)~ 5/21(月)	
8/1 ~ 9/19 13:15 ~ 15:15	7/2(月)~ 7/8(日)	7/11(水)~ 7/16(月)	
10/3 ~ 11/21 13:15 ~ 15:15	9/3(月)~ 9/9(日)	9/12(水)~ 9/17(月)	
12/5 ~ 1/30 (1/2除く) 13:15 ~ 15:15	11/5(月)~11/11(日)	11/14(水)~ 11/19(月)	
2/6 ~ 3/27 13:15 ~ 15:15	1/7(月)~ 1/13(日)	1/16(水)~ 1/21(月)	

対象者：18歳以上の函館市民

受付場所：健康増進センター（函館市総合保健センター4F）

受付方法：1 『運動教室申込書』に必要事項を記入し、受付期間内に受付に提出してください。

2 受付で運動教室申込書お客様控え用紙をお渡しします。

3 翌週の水曜日から月曜日まで抽選結果を健康増進センターに掲示いたします。

4 上記3の期間内に抽選結果を確認し、受付にて受講料をお支払いください。

受付時間：午前9時~12時、午後13時~16時30分、夜間17時30分~20時30分

ただし、火曜(全日)、日曜および祝日の夜間は、受け付けできません。

※ 運動教室申込書は、受付期間の1週間前から健康増進センターにて配付します。

※ お一人様各曜日1講座のみのお申し込みとさせていただきます。

※ 受付期間内に定員を超えた場合は抽選となります。(先着順ではありません。)

※ 電話による受付および抽選結果の確認は、できません。

※ 納めていただいた受講料はお返しできませんので、あらかじめご了承ください。

平成24年度 金曜日 運動教室のご案内

午前：簡単ヨガ教室 8回コース
受講料 1,600円 定員 50名 久保インストラクター

開催日時	受付期間	抽選結果発表期間 (受講料支払期間)	受付時間
4/6 ~ 5/25 10:00 ~ 11:00	3/5(月) ~ 3/11(日)	3/14(水) ~ 3/19(月)	午前 9:00~12:00 午後 13:00~16:30 夜間 17:30~20:30 ※火曜(全日), 日曜・祝日の(夜間) は除く
6/1 ~ 7/20 10:00 ~ 11:00	5/7(月) ~ 5/13(日)	5/16(水) ~ 5/21(月)	
8/3 ~ 9/21 10:00 ~ 11:00	7/2(月) ~ 7/8(日)	7/11(水) ~ 7/16(月)	
10/5 ~ 11/30 (11/23除く) 10:00 ~ 11:00	9/3(月) ~ 9/9(日)	9/12(水) ~ 9/17(月)	
12/7 ~ 1/25 10:00 ~ 11:00	11/5(月) ~ 11/11(日)	11/14(水) ~ 11/19(月)	
2/1 ~ 3/22 10:00 ~ 11:00	1/7(月) ~ 1/13(日)	1/16(水) ~ 1/21(月)	

午後：ゆったりストレッチ教室 8回コース
受講料 1,600円 定員 50名 池田インストラクター

開催日時	受付期間	抽選結果発表期間 (受講料支払期間)	受付時間
4/6 ~ 5/25 14:00 ~ 15:00	3/5(月) ~ 3/11(日)	3/14(水) ~ 3/19(月)	午前 9:00~12:00 午後 13:00~16:30 夜間 17:30~20:30 ※火曜(全日), 日曜・祝日の(夜間) は除く
6/1 ~ 7/20 14:00 ~ 15:00	5/7(月) ~ 5/13(日)	5/16(水) ~ 5/21(月)	
8/3 ~ 9/21 14:00 ~ 15:00	7/2(月) ~ 7/8(日)	7/11(水) ~ 7/16(月)	
10/5 ~ 11/30 (11/23除く) 14:00 ~ 15:00	9/3(月) ~ 9/9(日)	9/12(水) ~ 9/17(月)	
12/7 ~ 1/25 14:00 ~ 15:00	11/5(月) ~ 11/11(日)	11/14(水) ~ 11/19(月)	
2/1 ~ 3/22 14:00 ~ 15:00	1/7(月) ~ 1/13(日)	1/16(水) ~ 1/21(月)	

対象者：18歳以上の函館市民

受付場所：健康増進センター（函館市総合保健センター4F）

受付方法：1 『運動教室申込書』に必要事項を記入し、受付期間内に受付に提出してください。

2 受付で運動教室申込書お客様控え用紙をお渡しします。

3 翌週の水曜から月曜まで抽選結果を健康増進センターに掲示いたします。

4 上記3の期間内に抽選結果を確認し、受付にて受講料をお支払いください。

受付時間：午前9時～12時，午後13時～16時30分，夜間17時30分～20時30分

ただし、火曜(全日)、日曜および祝日の夜間は、受け付けできません。

※ 運動教室申込書は、受付期間の1週間前から健康増進センターにて配付します。

※ お一人様各曜日1講座のみのお申し込みとさせていただきます。

※ 受付期間内に定員を超えた場合は抽選となります。(先着順ではありません。)

※ 電話による受付および抽選結果の確認は、できません。

※ 納めていただいた受講料はお返しできませんので、あらかじめご了承ください。

平成24年度 金曜日 運動教室のご案内

**午前：トレーニングマシン 8回コース
受講料 1,600円**

開催日時	受付期間	抽選結果発表期間 (受講料支払期間)	受付時間
4/6 ~ 5/25 9:15 ~ 11:15	3/5(月)~ 3/11(日)	3/14(水)~ 3/19(月)	午前 9:00~12:00 午後 13:00~16:30 夜間 17:30~20:30 ※火曜(全日), 日曜・祝日の(夜間) は除く
6/1 ~ 7/20 9:15 ~ 11:15	5/7(月)~ 5/13(日)	5/16(水)~ 5/21(月)	
8/3 ~ 9/21 9:15 ~ 11:15	7/2(月)~ 7/8(日)	7/11(水)~ 7/16(月)	
10/5 ~ 11/30 (11/23除く) 9:15 ~ 11:15	9/3(月)~ 9/9(日)	9/12(水)~ 9/17(月)	
12/7 ~ 1/25 9:15 ~ 11:15	11/5(月)~11/11(日)	11/14(水)~ 11/19(月)	
2/1 ~ 3/22 9:15 ~ 11:15	1/7(月)~ 1/13(日)	1/16(水)~ 1/21(月)	

**午後：トレーニングマシン 8回コース
受講料 1,600円**

開催日時	受付期間	抽選結果発表期間 (受講料支払期間)	受付時間
4/6 ~ 5/25 13:15 ~ 15:15	3/5(月)~ 3/11(日)	3/14(水)~ 3/19(月)	午前 9:00~12:00 午後 13:00~16:30 夜間 17:30~20:30 ※火曜(全日), 日曜・祝日の(夜間) は除く
6/1 ~ 7/20 13:15 ~ 15:15	5/7(月)~ 5/13(日)	5/16(水)~ 5/21(月)	
8/3 ~ 9/21 13:15 ~ 15:15	7/2(月)~ 7/8(日)	7/11(水)~ 7/16(月)	
10/5 ~ 11/30 (11/23除く) 13:15 ~ 15:15	9/3(月)~ 9/9(日)	9/12(水)~ 9/17(月)	
12/7 ~ 1/25 13:15 ~ 15:15	11/5(月)~11/11(日)	11/14(水)~ 11/19(月)	
2/1 ~ 3/22 13:15 ~ 15:15	1/7(月)~ 1/13(日)	1/16(水)~ 1/21(月)	

対象者：18歳以上の函館市民

受付場所：健康増進センター（函館市総合保健センター4F）

受付方法：1 『運動教室申込書』に必要事項を記入し、受付期間内に受付に提出してください。

2 受付で運動教室申込書お客様控え用紙をお渡します。

3 翌週の水曜から月曜まで抽選結果を健康増進センターに掲示いたします。

4 上記3の期間内に抽選結果を確認し、受付にて受講料をお支払いください。

受付時間：午前9時~12時，午後13時~16時30分，夜間17時30分~20時30分

ただし、火曜(全日)、日曜および祝日の夜間は、受け付けできません。

※ 運動教室申込書は、受付期間の1週間前から健康増進センターにて配付します。

※ お一人様各曜日1講座のみのお申し込みとさせていただきます。

※ 受付期間内に定員を超えた場合は抽選となります。(先着順ではありません。)

※ 電話による受付および抽選結果の確認は、できません。

※ 納めていただいた受講料はお返しできませんので、あらかじめご了承ください。

健康増進センター(函館市総合保健センター4F)

電話 32-1511