大人向け教室も充実

大好評!!

1カ月プログラム 約100本!!

大人向け会員

会員種別	内　　容	対　象	年・月会費	1回利用料	1ヶ月利用料
マスター	全館使い放題！マスター向けレッスンの受講回数、利用回数無制限！ すみからすみまで水夢館を利用したい方にぴったりの会員です。	16歳以上	3,450円/月	一般・大学生　300円 高齢者・高校生　200円	一般・大学生　1,800円 高齢者・高校生1,000円
健康いきいきボウリング	ボウリングはおしゃべりをしながら楽しめる有酸素運動です。 【健康日本21】の高齢者の健康づくりのための軽スポーツとしても紹介されています。	50歳以上 (対象外でも希望があれば可能)	3,240円/月	ボウリング場利用料 500円(シューズ代込)	水夢館を利用する場合 一般・大学生　1,800円 高齢者・高校生1,000円
マタニティエクササイズ	助産師さんのサポートもありますので、安心して運動できます。	妊娠14週～ 37週の方	2,160円/月	300円	1,800円
産後ビクス	妊娠分娩後に起こる肥満、スタイルの崩れ、 産褥期の心身ストレスを解消し、体力低下を回復させます。	産後 5週目～1年	3,240円/月	300円	1,800円
健康運動教室	普段の生活の中で運動不足を感じながらも、体力には自信がなくて なかなか運動する機会がない方！ぜひ教室に参加してください。簡単な 運動をたくさんの仲間とできるからとっても楽しい！気持ちいい！！ 毎日が楽しくなる教室です。	16歳以上	3,240円/月	一般・大学生　300円 高齢者・高校生　200円	一般・大学生　1,800円 高齢者・高校生1,000円
ゆったりヨガ	やってみたいけど身体が硬くてヨガはちょっと…という方、肩こりや 腰痛のある方など、初心者向けヨガです。身体をときほぐし、心も癒されます。	16歳以上	3,240円/月	一般・大学生　300円 高齢者・高校生　200円	一般・大学生　1,800円 高齢者・高校生1,000円

この新春オススメの子供向け教室

子供向け会員

会員種別	内　　容	対　象	年・月会費	1回利用料	1ヶ月利用料
ベビースイミング	水と親しみ親子のスキンシップをはかります。 また、水中で活動することによって発育、発達の促進を助けます。	生後4か月～満3歳の 乳幼児と親1名	3,240円/月	300円	1,800円
子供スクール (水泳)	泳力別のカリキュラムで段階的に水泳の泳法をマスターします。 はじめはビート板で25m泳ぎ切る所から導入し、100m個人メドレーで 基準のタイムをクリアすると卒業となります。	幼児、 小・中学生	2,160円/月	100円　※幼児無料	500円 ※スクール以外の利用は プールのみ、幼児無料
子供スクール (ダンス)	ダンスを通じて幼児期の運動神経の発育発達を助ける働きがあります。 楽しい振り付けや遊びなども取り入れた内容になっています。	幼児・小学生	2,160円/月	100円　※幼児無料	500円 ※スクール以外の利用は プールのみ、幼児無料
子供スクール (バレーボール)	バレーボールの基礎作りや、児童期に作られるバランス感覚・すばやさ・ 巧みさを養うトレーニングも取り入れています。90分たっぷり体を動かします。	小学生	3,240円/月	体育館 (中央小隣)　無料	500円　※プールのみ
子供スクール (運動塾)	個人の体力向上を目的とし、さらに体力測定の全国平均を目指す教室 です。運動神経が良くなる・足が速くなる・脳と身体が鍛えられる・投 げる力を鍛えるトレーニングをボールやミニハードルラダー使って行い ます。	幼児・小学生	2,160円/月	100円　※幼児無料 ※小学生月1回体育館 (中央小隣)無料	500円 ※スクール以外の利用は プールのみ、幼児無料
スチューデント (トレーニング)	成長時期のクラブ活動や、基礎体力づくりをレベルに合わせてサポートします。 トレーニングメニューを作成して、目標に合わせて安全にトレーニングします。	中学生・高校生	1,080円/年	200円 ※ジムのみ利用の際	1,000円

復活キャンペーン実施中!!

※現在休会中の会員様、郵送でご案内のハガキをご持参ください。

トレーニングジム・プール(競泳/レジャー)・スタジオ
稚内市温水プール **水夢館**

日本最北端の健康発信施設

〒097-0023　稚内市開運1丁目2-3
☎0162-23-8100
■営業時間／AM10:00~PM9:00
(プールはPM8:45まで)
■休館日／月曜日(祝日の月曜は営業)

http://www.suimukan.net　稚内温水プール水夢館　検索