↓子供向けはこちら↓

水泳教室

水泳は全国子供習い事ランキング1位
※Benesse教育研究開発センター調べ

1/25・26のお申込みで、1ヶ月分が無料!

会費…2,100円(税込)

対 象	曜日	時 間	空き状況
幼児水泳 満3歳~6歳	火~金	15:00~15:50	◎
	土	14:00~14:50	△
学童水泳 小学1年~6年 中学1年~3年	火~金	16:00~16:50	◎
		17:00~17:50	○
	土	10:00~10:50	△
		15:00~15:50	△

ベビースイミング(親子)

1/25・26のお申込みで、1ヶ月分が無料!

会費…3,150円(税込)

対 象	曜日	時 間	空き状況
生後4ヶ月~満3歳	火	11:00~11:50	◎
	土		◎

キッズダンス教室

1/25・26のお申込みで、1ヶ月分が無料!

会費…2,100円(税込)

対 象	曜日	時 間	空き状況
キッズダンス 4歳~6歳	金	16:30~17:30	○
	土	15:40~16:40	△
キッズダンスⅡ 小学1年~6年	火	16:30~17:30	○
	土	13:30~14:30	△
		14:35~15:35	○

バレーボール教室

1/25・26のお申込みで、1ヶ月分が無料!

会費…3,150円(税込)

対 象	曜日	時 間	空き状況
小学1年~6年	木曜日	16:30~18:00 (場所:稚内市体育館)	○

空き状況のめやす

◎…すぐ入会できます!
定員にかなり余裕あり

○…すぐ入会できます!
定員に余裕あり

△…急いで入会してください
あとわずか!

◎会費は月額です。
◎利用の際には
別途利用料が必要となります。
詳しい教室案内やタイムスケジュールは、水夢館ホームページをご覧下さい。

↓大人向けはこちら↓

マスター会員

1/25・26のお申込みで、1ヶ月分が無料!

会費 3,360円(税込)

お正月太りを取り戻そう!!

対象		空き状況
満16歳以上	トレーニング室・プール・サウナも使い放題 運動メニュー作成サービスもアリ 館内使い放題・教室受け放題	◎

※詳しい教室案内やタイムスケジュールは、水夢館ホームページをご覧下さい

アシュタンガヨガ会員

1/25・26のお申込みで、1ヶ月分が無料!

会費…4,200円(税込)

今年はヨガで究極のシェイプアップ!!

対 象	曜日	時 間	空き状況
満16歳以上	水	14:00~15:10	○
		19:40~20:50	△

ゆったりヨガ会員

初心者にオススメ!!リラックス効果抜群!!

1/25・26のお申込みで、1ヶ月分が無料!

会費…3,150円(税込)

対 象	曜日	時 間	空き状況
満16歳以上	水	10:30~11:30	◎
	木	19:40~20:40	◎
	金	13:30~14:30	△
		19:30~20:30	△

シニアの方にオススメ!! 今じわじわとボウリングが人気らしい…

健康運動教室 / 健康いきいきボウリング教室

1/25・26のお申込みで、1ヶ月分が無料!

会費…3,150円(税込)

対 象	曜日	時 間	空き状況
健康運動教室 (満16歳以上)	火	10:30~11:30	○
	金	10:30~11:30	○
健康いきいきボウリング教室 (満50歳以上)	木	11:30~12:30 (場所:朝日ボウル)	△

産後ビクス

1/25・26のお申込みで、1ヶ月分が無料!

会費…3,150円(税込)

産後の体型が戻ってくる!!

対 象	曜日	時 間	空き状況
産後5週目~1年	木	10:30~11:30	◎

予告 スペシャルレッスンヨガ

旭川在住
窪田 靖子 インストラクター

日 時	
3月8日(土)	19:00~20:00
3月9日(日)	11:00~12:00

※お申込みは2月22日からとなります

日本最北端の健康発信施設　厚生労働大臣認定〈健康増進施設・指定運動療法施設〉
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
〒097-0023 稚内市開運1丁目 2-3 0162-23-8100

■開館時間
10:00~21:00(遊泳は20:45)
■休 館 日
月曜日(祝祭日・夏休み期間中は除く)
年末年始・機械保守点検・特別清掃日

最新情報はこちら
ホームページ↓
www.suimukan.net
稚内温水プール水夢館 検索