

令和7年度 **B&G** 健康体操教室

水中ウォーキング教室

参加者募集！

浮力で関節への負担を軽減しながら、
有酸素運動と筋トレ効果を同時に実感！

日頃の運動不足解消や体力維持、姿勢改善
におすすめですので、是非ご参加ください！



対象 町内在住・在勤の18歳以上の方

定員 30名 ※定員になり次第×切り

日程 6月11日(水)～9月10日(水)まで
毎週水曜日 ※8月13日(水)を除く
時間は13:30～14:30

場所 香住B&G海洋センター プール

その他 水着、水泳帽、飲み物(水分補給用)をお持ちのうえご参加ください。

申込方法 QRコードまたは香住B&G海洋センターまで
お問い合わせください。
※申込×切は6月6日(金)です



申し込み

スポーツ保険(64歳以下1,900円、65歳以上1,250円)の加入もお勧めしています。
ご希望の方は直接香住B&G海洋センターへ保険料をお支払いください。

香住B&G海洋センター(香美町香住区境1125番地)

電話 / 0796-36-2467

開館時間 / 9:00～22:00(月曜日及び祝日は休館日)

