

宍粟市千種B&G海洋センター

AQUABICKS

アクアビクス教室

プールで運動したいけど、泳ぐのは…という方も大丈夫！
アクアビクスは、水中で身体を動かしながら、心肺機能の向上とシェイプアップを目的としたエクササイズです。
有酸素運動なので、基礎代謝がアップし、水圧で血液循環もよくなります。

また、水中での運動は、膝や腰への負担を軽減するため、
ご高齢の方でも安心してご参加いただけます！



日 程

初回：平成28年11月30日（水）
12月以降の開催日程は、前月20日までに施設
掲示板等にてお知らせします。

時 間

原則19時00分～19時30分
※ 開催日により、若干前後することがあります。

対 象 者

18歳以上
※ ご高齢の方でも、安心して受講できます！

定 員

15名（お申し込みは先着順です。）

受 講 料

1,500円 / 5回
※ 別途、利用料をお支払いください。シルバー、
年パス、定期券等もご利用いただけます。
※ 5回分の「アクアビクス専用回数券」を発行
します。ご都合にあわせてご参加ください。

申 込 方 法

開催日前日の18時までに、施設受付にて予約を
してください。（お電話での予約も可です。）



宍粟市千種B&G海洋センター

〒671-3201
兵庫県宍粟市千種町千草7-4（千種小学校様南側）

☎ 0790-76-3610

ホームページもご覧ください!!
<http://www.sp-houtoku.com/chikusa/>