



春は運動に最適！

千種B&Gで運動を始めませんか？

今年の千種の雪は凄かったですね！なんと、50cm級の積雪が3回もありました。スキー場は大変賑わっていたようですが、外に出て運動するのは…という方も多かったのではないのでしょうか？

そんな方に朗報です！春は運動に最適な季節なのです！

寒い冬の間は、外に出るだけでも辛いですね。身体も堅くなりやすいことから、運動には不向きな季節です。また、身体が体温を保つために、本能的に脂肪を蓄えてしまう季節です。

しかし、春になり暖かくなると、代謝が上がり、脂肪を蓄える働きも緩やかになることから健康増進やダイエットに非常に効果的です。

また、新年度が始まる春は、お仕事や学校での環境が変わり、生活サイクルが変化する季節です。心機一転何かを始めようという心理状況になることも、春が運動に最適な理由です。

この春、千種B&G海洋センターで、運動を始めませんか？

お子様からご高齢の方まで、老若男女問わず幅広い世代の方が参加できる教室も多数ご用意しています。詳細は、施設の掲示板やホームページ、フェイスブックページを是非ともご覧になってください！

施設駐車場の桜が満開に！

千種B&Gにもついに春が到来しました！

施設の東西にある駐車場には、それぞれ一本ずつ桜の木がありますが、4月14日（金）についに満開となりました！

県内（神戸）の満開予想が、4月10日（月）でしたので、4日程遅い満開となりました。

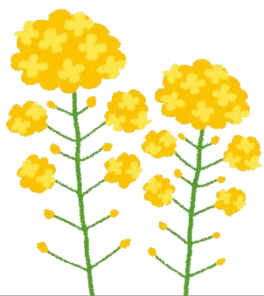
現在では徐々に散り始めていますが、施設をご利用の方や近隣をウォーキングされる方などは、是非ともご覧になってください！

HP&FBを公開！

千種B&G海洋センター専用のホームページとフェイスブックページを公開しています！

施設で行われる各種教室のお知らせや、休館日のお知らせなどが掲載されています。

みなさま是非ともご覧になってください！
また、フェイスブックページへの「いいね！」もあわせてお願いします。



▼ 4月14日（金）の西側の桜の様子です

