

これが千種の 元気アップ教室!

プールで免疫力を高めよう!

千種元気アップ教室

火曜日 水中ウォーキング

水の特性を活かし陸上よりも低負荷で有酸素運動を行います。初心者におすすめ!



水曜日 初心者水泳教室

クロールを中心とした水泳の基礎を学びます。初心者におすすめ!



木曜日 初級・中級水泳教室

4泳法の習得や泳力の更なる向上を目的とした教室です。



金曜日 水中運動教室

水の特性を活かした筋トレやストレッチなど様々な水中運動を行います。



プールが安心な理由

プールは感染防止に優れた環境です。

プールに入れている塩酸は、ウイルスの殺菌効果がある次亜塩素酸ナトリウムを使用。常に安全で清潔な水質環境を保っています。



春の2週間体験会

教室受講後に入会すると

年会費(令和4年度)
通常1,700円(税込)

月会費1ヶ月分
通常4,400円(税込)

0円 + 0円

※入会特典は教室受講後、3月中に入会申込みで有効となります。

日程 **3/8(火)~3/19(土)**
期間中の火水木金 13:30~14:00

対象 **18歳以上** ※期間中は何回でも受講可

受講料 **2,000円(税込)**

1日あたり
250円!

定員 **各教室5名**

●お電話にてご予約も受け付けておりますが、受講日前日までに施設にて申込書をご記入ください。

当施設では入館時に検温消毒を徹底し、定期的に館内の消毒を行っています。コーチはフェイスマスクを着用し指導を行います。



宍粟市千種B&G海洋センター TEL 0790-76-3610

〒671-3201 宍粟市千種町千草7番地4

営業
時間

【火~土】10:00~21:00(4月~10月 9:00~21:00)
【日・祝日】10:00~18:00(4月~10月 9:00~18:00)
※毎週月曜日は休館日です。(月曜日が祝日の場合は翌平日)

千種B&G海洋センター

※表示料金は全て税込価格となります。