

# コツコツ貯筋 健幸アップ教室

水中で体を動かし筋力アップ♪  
仲間と一緒に楽しくスマイル♪



## 無料体験を開催します!!

※別途、利用料はいただきます。シニア・年パス・回数券・定期券はご利用いただけます。

◇受付窓口または電話にて予約をお願いいたします。

開催日 : 3月20日(水) 14時~14時30分  
3月22日(金) 14時~14時30分  
19時~19時30分  
3月27日(水) 14時~14時30分  
19時~19時30分  
3月29日(金) 14時~14時30分  
19時~19時30分

対象/定員 : 18歳以上 / 10名

※令和6年4月以降は、1回300円で5回分(1,500円)の回数券を購入

宍粟市千種 B&G 海洋センター