

コツコツ貯筋

健幸アツプ教室

プールで運動したいけど、泳ぐのは…という方も大丈夫！
水中で身体を動かしながら、仲間と楽しく笑顔あふれる教室を目指します。
火曜日はウォーキング、水曜日と金曜日は筋力アツプのメニューになります。
有酸素運動なので、基礎代謝がアツプし、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

火曜日：9時30分～10時00分（4月～10月）
10時30分～11時00分（11月～3月）

水曜日：14時00分～14時30分
19時00分～19時30分

金曜日：14時00分～14時30分
19時00分～19時30分

前月20日までに施設掲示板等にてお知らせします。

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「健幸アツプ教室専用回数券」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/>