

昨年度に続き、今年も蒲刈B&G水中ウォーキング教室開催します！

好評につき、今年も B&G プール開放時期である 7 月・8 月の夏季限定で、水中ウォーキング教室を開催します。暑い夏をダラダラと家で過ごすよりも、積極的に蒲刈 B&G プールで健康な身体づくりを目指しませんか？プール内は、水の浮力で膝や腰への負担が少なくなり、歩くなどの軽度の運動に自信のない人も可能です。特に、高齢者や肥満傾向で運動不足気味の人、短期間にダイエットを考えたい人にお勧めです。是非、ご参加ください。

実施期日 7 月 4 日 (月)・ 7 日 (木)・ 11 日 (月)・ 14 日 (木)
8 月 1 日 (月)・ 4 日 (木)・ 8 日 (月)・ 11 日 (木)・
22 日 (月)・ 25 日 (木)

合計 10 回

実施時間 10:00～11:30 (約 1 時間 30 分)

参加料金 5,000 円 (500 円×10 回、プール入館料含む)

持参物 水着・帽子 (B&G の帽子は無料で貸し出します)

※この教室参加者のみ、T シャツの着用を認めます。

講師名 光長時子先生

日本体育大学卒業・水泳部・現在は呉市水泳連盟に所属され、呉市内のプールで水泳教室を開催されておられます。

申込期日 平成 28 年 6 月 30 日 (木) 必着 (完全予約制です)

申込場所 〒737-0402

呉市蒲刈町大浦 7605 蒲刈 B&G 海洋センター

電話 0823-66-1166

FAX 0823-66-1169

※電話・FAX での申し込み OK です。参加料金は、1 回目にご持参ください。