

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 プール開きの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、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、歩いたりなど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人、お勧めです。この度の講師の荘野先生は、音楽を利用しての水中ウォーキング教室を実施されます。皆さん、楽しみにご参加下さい。

実施期日 7月 4日(水)・9日(月)・18日(水)・23日(月)
30日(月)

8月 6日(月)・18日(土)・20日(月)・27日(月)
31日(金) =合計10回です

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 荘野やよみ先生
ヘルス&フィットネスアドバイザー、健康運動指導士・ヨーガイ
ンストラクター・アクアビクスインストラクターなどで活躍中。

申込期日 平成30年6月29日(金) 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 0823-66-1173

※ 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。