

今津B&G海洋センター フィットネスプログラム

2022. 6. 11 ~

アクアビクス

月曜日 10:00~10:45
木曜日 14:00~14:45

志村
長崎

運動強度

★★
★★★

成人水泳教室

月曜日

14:00~14:45

ステップアップコース 河原

火曜日

14:00~14:45

マスターズコース 河原

水曜日

14:00~14:45

メディカルアクアフィットネスコース 入江

木曜日

11:00~11:45

ステップアップコース 三浦

金曜日

14:00~14:45

マスターズコース 河原

土曜日

14:45~15:30

初心者コース 三浦

アクアエクササイズ

土曜日 ※開催日は不定期です
10:00~10:45

阪本

★

水中歩行

火曜日 11:00~11:30

河原

★★

やさしいヨガ ※受講料あり

水曜日 14:00~15:30

木下

★

いきいきトレーニング倶楽部 ※受講料あり

水曜日 9:00~10:20

阪本

★

プライベートレッスン(45分 or 60分)・グループレッスン(60分)

水泳以外のトレーニングにも対応します。日時は要相談

ウォーキング &

ジョギングコース

赤線で示したコースを1周
すると1.5kmです
四季折々、楽しめるコースに
なっておりお勧めです!!



♥初心者コース ⇒ 初心者 ♥ステップアップ ⇒ 中級

※初心者コースとステップアップを同時期に受講することはできません。

♥メディカルアクアフィットネスは、週替わりで「腰痛」「膝痛」「肩痛」「肥満」の4つ分野にて実施します。水泳教室受講者なら誰でも参加可能です。

♥初心者水泳教室の新規受講者大募集!

何歳からでも「絶対」泳げるようになります。思い切って挑戦しましょう!