

4月からの  
教室案内

# 平成31年度 赤磐市吉井B&G海洋センター 受講生募集中！

一緒に体を動かそう♪初心者でも楽しく始められます

## ヨガ教室

- ◇開催日時 毎週 木曜日  
午後8時～午後8時50分
- ◇対象 成人
- ◇参加費 1回 300円



☆ヨガの正しいポーズや呼吸  
からだの調整を図ります。

## 水中ウォーキング

- ◇開催日時 毎週 火・土曜日  
午前11時～午前11時50分
- ◇対象 成人
- ◇参加費 1回 500円



☆水中を歩いて水の浮力・水圧を利用し  
筋力・体力向上・引き締め効果があります。

## ズンバ・

## Bコンディショニング教室

- ◇開催日時 毎週 金曜日  
ズンバ 午後7時30分～午後8時10分
- Bコンディショニング  
午後8時10分～午後8時50分
- ◇対象 成人
- ◇参加費 1回 500円



☆ラテンの音楽に合わせて、ダンスする  
エクササイズです。

## 太極拳教室

- ◇開催日時 毎月第2・4 火曜日  
午後7時30分～午後8時50分
- ◇対象 成人
- ◇参加費 1回 500円



☆筋力の柔軟性、身体バランスを養います。

## らくらく体操

- ◇開催日時 毎月第1・3 木曜日  
午後1時20分～午後2時
- ◇対象 成人
- ◇参加費 1回 500円



☆イスに座った楽な姿勢でストレッチ  
等を行います。肩こり、腰痛、ひざ痛の  
改善・予防に！気軽に参加できます。

## ノルディックウォーク

- ◇開催日時 毎月第1・3 木曜日  
午後2時10分～午後2時50分
- ◇対象 成人
- ◇参加費 1回 500円
- \*ポールレンタルあり



☆ノルディックポールを使いウォーキング  
します。全身運動で消費カロリーアップ！

※ お問い合わせ先  
赤磐市吉井B&G海洋センター  
TEL 086-954-2323  
休館日 毎週月曜日・祝日の翌日

主催：赤磐市吉井B&G海洋センター等  
指定管理者  
NPO法人吉井スポレククラブ