

## いろいろな教室

とても楽しい教室が開催されております。はじめての方でも安心して参加でき、健康増進やシェイプアップなど目的に応じたスポーツライフを楽しむことができます。

短期講座(10コース 3ヵ月間)だから…… **気軽に楽しめる！**

その都度、募集だから…… **はじめての方でも安心して参加できる！**

### 教室概要

- ◇ 期間：第1期（5～7月）、第2期（9～11月）、第3期（1～3月）
- ◇ 参加費：10回コース 6,000円
- ◇ 教室の内容・参加費・時間などについては、変更する場合がございます。

### 申込方法

- ◇ お電話にて予約をしていただき、直接受付にてお申込み下さい。
- ◇ 牧丘 B&G 海洋センター TEL0553-35-4411

### ピラティス

体の中心（コア）を鍛えるエクササイズ。お腹のシェイプに最適。初心者大歓迎！丁寧にお教えいたします。



### ビューティーボディサーキット

脂肪燃焼と引き締め運動を交互に行う、メタボリック解消やシェイプアップに最適なクラス。



## ウォーキングアクア教室

水中ウォーキングは陸上と比べ足腰への負担が少ないだけでなく、水圧での引き締め効果や水流によるマッサージ効果あります。又、筋力アップやリハビリやダイエットにも効果的です。



## 泳ぎのアドバイス教室

泳いでみたいけどなかなか初めの一步が踏み出せない方！  
いろいろな泳ぎに挑戦してみたい方！お気軽にご参加下さい。



みんなで楽しく運動！はじめての方でも安心してできる！  
詳しくは牧丘B&G海洋センターまでお問い合わせ下さい。