

大人の らくらくスイミング

募集開始
5/1(木)10時～

カラダは変えられる！水の力で変わる！

浮力

水圧

年代を問わない
運動法

申込方法 先ずはお電話で

電話でご予約後、開催日前日までに
中央市玉穂B&G海洋センター
受付にてご入金ください。

電話

055-271-1121

水中で行うゆったりとしたスイミングプログラム。初心者や高齢者むけにリラックスしながら泳ぎの基本を学びます。指導は経験豊富なインストラクターが担当いたします。

大人世代に良い効果

こんな方にオススメ



初心者の方

のびのびと練習が
でき、泳ぎのコツ
をマスターしたい



ストレス解消に

水の揺らぎで、心
身の緊張を解きほ
ぐし爽やかな気分。



健康志向の方

浮力運動効果が上
昇、体力や筋力を
効果的にアップ。

日程：毎週土曜日9:30～10:30 各クール全5回

1クール：5/10・17・24・31・6/7

2クール：6/14・21・28・7/5・12

参加費：6,000円(税込)

施設利用料・指導用・保険代含む

定員：各クール15名(定員になり次第締切)

内容：水慣れ・ロケット姿勢・板キック
クロール・その他



中央市玉穂B&G海洋センター

指定管理者：株式会社フィッツ

〒409-3821

山梨県中央市下河東256番地

受付時間：平日18時～20時半

土日祝日13時半～20時半/月曜休館



うれしい情報をLINEで
お届け致します！