

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

日程：毎週土曜日9:30～10:30 全5回
6/6・20・27・7/4・11

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



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。



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！

初心者大歓迎！ゆらゆら揺れるボードの上で
心も体もリフレッシュ！

2026.6.7 sun

5月1日（金）
より
受付開始予定

水上体幹エクササイズ サップ・ヨガ体験



【内容】

- ヨガタイム…
プールにサップを浮かべボード上でス
トレッチ、ヨガ、コアトレーニング
- パドリングタイム…
プール貸切でパドリングを楽しむ♪

B&G

場 所 中央市玉穂B&G海洋センター 中央市下河東256

日 時 2026年6月7日（日） 9時～11時半 予定

持ち物 水着・濡れても良い服装・タオル・飲み物
(ラッシュガード・タンクトップ・レギンスなど)

参加費 3,000円 ヨガ・サップ体験料、施設使用料、
保険代含む

定 員 5名（先着順）

【開催スケジュール】

- 9:00～参加者入場
- 9:30～10:20 サップヨガスタート
10分休憩
- 10:30～11:10 パドリング
- 11:10～自由開放・解散

※自由開放中は転倒事故のリスクがある
ためサップはご利用いたしかねます。

予約お問合せ
お電話で！ 055-274-1121 平日：18時～21時 土日：18時～21時