

2025年4月1日～

成人
教室

月曜日	14:00～14:45	マスターズ	工藤
火曜日	14:00～14:45	ステップアップ	工藤
水曜日	11:00～11:45	泳力認定会	河原
水曜日	13:45～14:30	初心者	三浦
水曜日	14:30～15:15	マスターズ	河原
金曜日	14:00～14:45	初心者	三浦
土曜日	10:00～10:45	ステップアップ	河原

※泳力認定会コースは、ターンなどの練習を行い、泳力認定1級の合格を目指すコースです。（月2回開催）

成人教室の新規受講者募集中！
何歳からでも泳げるようになります！！

プライベートレッスン
グループレッスン

※詳しくは受付までお問合せ下さい。

高島市今津B&G海洋センター

フィットネスプログラム

アクアビクス
火曜日 10:30～11:15 和香
木曜日 14:00～14:45 和香
運動強度 ★★
★★★★

水中歩行
土曜日 13:45～14:15 工藤
運動強度 ★

脂肪燃焼運動
月曜日 10:30～11:00 工藤
運動強度 ★★

アクアエクササイズ
金曜日 10:30～11:15 阪本
運動強度 ★

受講料
別途必要

やさしいヨーガ
水曜日 14:00～15:30 木下
運動強度 ★

いきいきトレーニング倶楽部
水曜日 10:00～11:20 阪本
運動強度 ★