

# 2025年4月1日～

## 高島市今津B&G海洋センター

成人  
教室

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。

### フィットネスプログラム

運動強度

★★  
★★★

運動強度

★

運動強度

★★

運動強度

★

アクアビクス

火曜日 10:30～11:15 和香

木曜日 14:00～14:45 和香

水中歩行

土曜日 13:45～14:15 工藤

脂肪燃焼運動

月曜日 10:30～11:00 工藤

アクアエクササイズ

金曜日 10:30～11:15 版本

受講料  
別途必要

やさしいヨーガ

水曜日 14:00～15:30 木下

いきいきトレーニング倶楽部

水曜日 10:00～11:20 版本

運動強度

★

運動強度

★

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！！！