

令和8年

袋井B & Gカレンダー

4 April 卯月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 休館日	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

令和8年度前期水泳教室が始まります。教室中は施設内が込み合いご不便をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

入水時間 午前の部 9:00~11:50 午後の部 13:00~16:50 夜間の部 18:00~20:50	★フリープログラム 入場料のみでご参加いただけます。 アクアビクス(水) 10:00~10:30 水中ウォーキング(水・金)10:00~10:30	※(水)はアクアビクスか水中ウォーキングのどちらかになります！
	★有料プログラム 入場料+300円でご参加いただけます。 アクアダンス(火) 9:10~9:55 エンジョイスイミング(火) 10:00~11:00 エイジレスポティ(金) 9:10~9:55	

暴風又は特別警報が発令された場合及び、ウイルス患等の流行によっては、水泳教室や営業を自粛する場合がございます。予めご了承ください。



袋井B&G海洋センター

こちらのプールカレンダーは袋井B & Gのホームページからもダウンロード・印刷することができます。



袋井B & G HPのQRコード

4/28 今日は何の日？

アクアフィットネスの日!

アクアフィットネスの日は毎年4月28日でミスノ株式会社が制定した記念日です。ゴールテンウィーク前のこの時期に浮力や抵抗を活かした水中ウォーキングやエクササイズを気軽に始めるきっかけ作りを目的としています。

水中運動のメリット

- 身体に優しい-
- 浮力により体重が約10分の1になるため、膝や腰への負担が少ない！
- 高い運動効果-
- 水の抵抗が全身の筋肉を刺激し陸上より効率的に筋力アップや消費カロリーを稼げる！
- 対象者-
- 年配の方、リハビリ目的、運動が苦手な方など誰でも安心して始められる！



袋井B & G 案内