

令和5年

袋井B & Gカレンダー



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

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

暴風又は特別警報が発令された場合及び、
ウイルス性疾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。

★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

★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

🐧 すいすいエンジョイスイミング~(金) 10:40~11:40



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。

ホームページは情報満載！皆様のご来館をお待ちしております。



袋井B&G海洋センター



水中ウォーキングは水の特性を活用

水中運動は陸上では得られない3つの特性
「浮力」「水の抵抗」「水圧」を活用できます

浮力が関節への負担を減らす

水中では消費カロリーが増える

水圧が血行を促す



自分のペースで続けてみよう！

敬老の日

18日

いっまごも
げんきで
いてね



「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う」国民の祝日です。

大事なのは「ありがとう」や「おめでとう」の気持ちです。

普段はなかなか伝えられない感謝の気持ちを伝えたり家族みんなで食事をしたり、おじいちゃんおばあちゃんが喜んでくれることを考えていすね。

袋井B & G案内

九月イベント