

令和8年

# 袋井B & Gカレンダー



| 日  | 月      | 火      | 水      | 木                                                        | 金      | 土  |
|----|--------|--------|--------|----------------------------------------------------------|--------|----|
|    |        | 1<br>  | 2<br>  | 3                                                        | 4<br>  | 5  |
| 6  | 7<br>  | 8<br>  | 9<br>  | 10                                                       | 11<br> | 12 |
| 13 | 14<br> | 15<br> | 16<br> | 17                                                       | 18<br> | 19 |
| 20 | 21<br> | 22     | 23     | 24<br>休館日                                                | 25     | 26 |
| 27 | 28<br> | 29<br> | 30<br> | <div> <p>令和8年度後期水泳教室<br/>申込受付8/26(水)～9/8(火)まで</p> </div> |        |    |
|    |        |        |        |                                                          |        |    |

★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。



New  
はじめてアクアビクス  
(月) 9:10～9:55



New  
はじめてスイミング  
(月) 10:00～11:00



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



エイジレスボディ  
(金) 9:10～9:55

★有料プログラム 30分 入場料+150円 or 60分 入場料+300円でご参加いただけます。



すいすいエンジョイスイミング～(金)  
10:40～11:10 クロール  
11:10～11:40 平泳ぎ



すいすいエンジョイスイミング～(金)  
10:40～11:10 背泳ぎ  
11:10～11:40 バタフライ

暴風又は特別警報が発令された場合及び、ウィ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

## 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



袋井B & G案内

九月イベント

## 敬老の日

21日



「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たいですね。