

令和8年

袋井B & Gカレンダー

11月



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

★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。



はじめてアクアビクス
(月) 9:10~9:55



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。



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



水泳で得られる効果とは？

- ・全身の筋力アップ・基礎代謝が上がる！
- ・美しくメリハリのあるカラダ作りにつながる！
- ・カロリー消費率が高い！
- ・浮力によるリラックス効果！
- ・風邪をひきにくくなる！
- ・うつ症状の軽減・抑うつ状態の改善！
- ・脳の活性化・認知症予防にも！
- ・負担をかけないリハビリ・疲労回復！
- ・心疾患や生活習慣病予防・改善！

いいこと
いっぱい！！

より健康的な身体を手に入れよう！

袋井B & G案内

十一月の行事

11月23日は



勤労感謝の日

昭和23年に「勤労を尊び、生産を祝い、国民互いに感謝しあう」ことを目的として制定された国民の休日です。

戦前は新嘗祭(にいなめさい)という五穀豊穡のお祝いがこの祝日のルーツと言われています。

もともとは穀物に感謝する日ですが今でもその気持ちは大切にしなければなりません。

自分の生活はどこかで働いている多くの人のおかげで成り立っているの、誰かの仕事に感謝する日として覚えておきたいですね。