

# 平成30年度 邑久B&G海洋センター 水泳教室

## ～ 水中ウォーク・ダンベル体操 ～

プラスチック製の軽いダンベルを使ってシェイプアップ

開催日 : 7/5 7/12 7/19 7/26 8/2 8/9 8/16 8/23 8/30  
毎週木曜日 (全9回)

開催時間 : 10:00 ~ 11:00

参加費 : 1回ごと 500円

**当日参加もOK!**

対象 : どなたでも参加できます

定員 : 20名程度



## ～ ベビーといっしょにアクアビクス ～

水中で肌と肌をふれあいながら親子のスキンシップ

開催日 : 8/18(土) 8/19(日) 26(日)

開催時間 : 10:30 ~ 11:30

**当日参加もOK!**

参加費 : 1回ごと 1組 500円

対象 : 親子(市内・市外問わず)

定員 : 15組程度

持ち物 : 水着、スイミングキャップ(お子様も必要です)

お子様用水遊びパンツ(上に水着を着用) 着替え 等

パパさんも  
大歓迎♪



【受付時間】8:30～17:00

メール・電話・FAXでの受付OK

申し込み・問い合わせ先

瀬戸内市体育協会事務局

TEL:0869-22-2211

FAX:0869-22-3437

mail: info@setouchi-taikyo.or.jp

## 平成30年度 邑久B&G海洋センター 水泳教室 申し込み書

◆水中ウォーク・ダンベル体操				◆ベビーといっしょにアクアビクス		
氏名				保護者氏名		
住所				お子さま氏名		月齢
連絡先				住所		
7/5 7/12 7/19 7/26				連絡先		
8/2 8/9 8/16 8/23 8/30				8/18(土) 8/19(日) 8/26(日)		

毎週木曜日(全9回)

記入いただいた情報は講座以外では使用しません。

教室の写真をホームページやSNSに掲載することがあります。ご了承くださいませようお願い申し上げます。