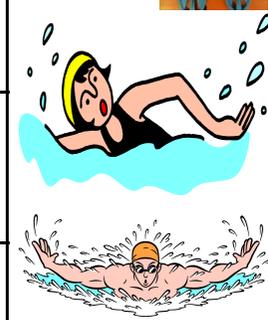
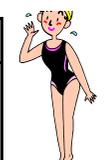


# 市民健康運動教室 プールプログラム

スポーツプラザhoutoku

教室名	曜日	時間	インストラクター	教室の内容	運動強度	
水中運動教室	肩・腰・膝 (60歳以上)	月	12:00~12:30	高橋	軽い水中運動で肩凝り、腰痛、膝痛の予防に役立っています。	☆
		水	12:00~12:30	多賀、高橋		
		金	12:00~12:30	多賀		
	水中散歩	火	11:00~11:45	高橋	浮力、水圧、抵抗の特性を生かし健康づくりに役立っています	☆☆
		金	11:00~11:45	多賀		
		土	13:30~14:15	高橋		
	腰痛予防水中運動	水	13:30~14:15	藤田	水の浮力・抵抗を利用した水中で腰痛予防の運動をします	☆☆
アクアトレーニング	水	19:00~19:45	高橋	水中ダンベルを利用して上半身のトレーニング。上半身の引き締め&筋力UP	☆☆☆☆	
	土	16:30~17:15				
脂肪バイバイ	金	13:30~14:15	多賀	道具や水の抵抗を利用してトレーニング。全身の引き締め&筋力UP	☆☆☆	
水泳教室	いろいろ泳ごう	月	13:30~14:15	高橋	4種目(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)の月ごとに練習していきます。 4,8,12月:クロール 5,9,1月:背泳ぎ 6,10,2月:平泳ぎ 7,11,3月:バタフライ	
	はじめて泳ごう	月	11:15~12:00	高橋	水慣れから初歩的なクロール、背泳ぎの基本を習得します	
			19:00~19:45	多賀		
	水	11:15~12:00				
すいすい泳ごう	金	19:00~19:45	高橋	4種目(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)の基本練習及びフォーム作りの練習		



## ○料金表

月4回	4,400円	月4回の教室を選択して受講可能(プール、陸上)+自由遊泳が可能
月8回	5,500円	月8回の教室を選択して受講可能(プール、陸上)+自由遊泳が可能
フリー会員	6,600円	全ての教室・自由遊泳が可能
シルバー会員	3,800円	「肩・腰・膝」、「腰痛予防水中運動」、「コアエクササイズ」教室のみ受講可能 +自由遊泳が可能【60歳以上対象会員区分】
定期券(市内)	2,000円	プールの自由遊泳のみ可能
定期券(市外)	3,000円	プールの自由遊泳のみ可能

## プール写真



B&G

米原市山東B&G海洋センター  
 指定管理者：(株)スポーツプラザ報徳  
 住所：米原市柏原2293-1  
 TEL：0749-57-1414  
 URL：http://sp-houtoku.com

