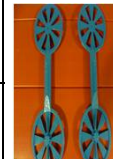


市民健康運動教室 プールプログラム



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	多賀	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			
		金	12:00~12:30			
	水中散歩	月	19:00~19:45	多賀	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	☆☆
		火	11:00~11:45	中村		
		金	11:00~11:45			
		土	13:30~14:15			
腰痛予防水中運動	火	14:15~15:00	藤田	水の浮力・抵抗を利用しての水中で腰痛予防の運動をします	☆☆	
アクアビクス	火	13:30~14:15	藤田	音楽に合わせての運動で足・腰周りの引き締め&筋力UP	☆☆☆	
アクアトレーニング	水	19:00~19:45	中村	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	☆☆☆☆	
脂肪バイバイ	金	13:30~14:15	中村	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	中村	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	火	19:00~19:45	多賀	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	
		水	11:00~12:00			
すいすい泳ごう	金	19:00~19:45	中村	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	3,800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	4,800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	5,700円	全ての教室・自由遊泳が可能
シルバー会員	3,150円	「肩・腰・膝」の教室のみ受講可能+自由遊泳が可能
定期券	2,800円	プールの自由遊泳のみ可能

プール写真



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>