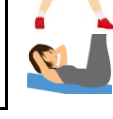
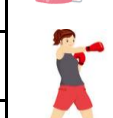
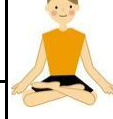


市民健康運動教室 陸上プログラム



教室名	曜日	時間	インストラクター	教室の内容	運動強度
エアロビクス	月	14:40~15:25	藤田	音楽に合わせて軽い有酸素運動でストレス解消、運動不足解消に役立ってます。	☆☆☆
	土	13:30~14:10	多賀		
ボクシングエアロ	火	19:15~20:00	多賀	ボクシングの動きを取り入れたエアロビクス。ストレス解消並びに有酸素運動でため込んだ脂肪をKO!	☆☆☆
ヨーガ	月	13:45~14:30	藤田	ヨーガの姿勢、呼吸法でストレス解消・運動不足解消に役立ってます。	☆☆
	金	13:30~14:15			
NOSS	火	10:00~10:45	疋田	伝統的な日本舞踊の動きを使い、体力と筋力を作るために考案された運動です。	☆☆
ポールストレッチ	火	13:30~14:15	多賀	ストレッチポールを使って、リラックス・体のストレッチをします。	☆
リンパストレッチ	水	10:00~10:45	森野	特にリンパに着目し、血液の流れを良くしむくみを解消、ダイエット効果も望めます。	☆
ウエストシェイプ	水	11:00~11:45	森野	お腹周りの筋肉を鍛えぽっこりお腹を解消し、骨盤の安定姿勢の改善も期待できます。	☆☆☆
コアエクササイズ	金	10:00~10:45	多賀	体感部分のインナーマッスルを鍛えて姿勢改善に役立ってます。	☆
かんたんピラティス	水	14:30~15:15	藤田	体の中心にあるコア筋肉を使い、正しい姿勢をキープしながらエクササイズをしていきます。	☆☆
	金				



○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】



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

