

# 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
ウェーブストレッチ	月	11:00~11:45	山田	ウェーブストレッチリングを使用して”ゆらぎ”と”しなり”の動きの中でしなやかストレッチ	☆
ジャイロキネシス	月	19:00~19:45	山田	椅子に座った姿勢から曲線的な動きと呼吸を組み合わせたエクササイズ。骨格の歪みの解消、柔軟性の向上に役立ってます	☆
エアロビクス	水	13:30~14:15	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	13:30~14:15	多賀		
ヨーガ	月	13:30~14:15	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	☆☆
	水	14:30~15:15			
ボクササイズ	火	10:00~10:45	多賀	ボクシング、キック動作を音楽合わせてエクササイズでストレス解消、運動不足解消に役立ってます	☆☆☆
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	金	13:30~14:15	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	☆☆



## ○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

## ウェーブストレッチリング



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