

山 東 B & G 海 洋 セ ン タ ー プ ー ル 水 泳 教 室 プ ロ グ ラ ム

平成22年6月7日～

	月		火		水		木	金		土		日		
10:00	プール	多目的ルーム	プール	多目的ルーム	プール	多目的ルーム	休館日	プール	多目的ルーム	プール	多目的ルーム	プール	多目的ルーム	
10:30				ボクササイズ					コアエクササイズ	年長～小学生				
11:00				10:00～10:45					10:00～10:45	10:00～11:15				
11:30			水中散歩		はじめて泳ごう				水中散歩	【40名】	年中～小学低学年			
12:00			11:00～11:45		11:00～12:00				11:00～11:45	11:15～12:15				
12:30	肩・腰・膝(60歳以上)				肩・腰・膝(60歳以上)				肩・腰・膝(60歳以上)	【30名】				
12:30	12:00～12:30				12:00～12:30				12:00～12:30					
13:00	休憩時間(12:30～13:30)								休憩時間(12:30～13:30)					
13:30														
14:00	アクアトレーニング	ヨーガ	アクアビクス	ジャイロキネシス(初級)		かんたんエアロ			アクアビクス		水中散歩	ソフトエアロ		
14:30	13:30～14:30	13:30～14:15	13:30～14:15	13:30～14:15		13:30～14:15			13:30～14:15		13:30～14:15	13:30～14:15		
15:00			腰痛予防 水中運動		年少～年長 (初心者)	ヨーガ					障害者水泳			
15:30			14:15～15:00		14:30～15:30	14:30～15:15					14:15～15:15			
16:00	年中～小学低学年				【20名】			年中～小学低学年		小学生				
16:30	15:30～16:30		年中～小学低学年		15:30～16:30			15:30～16:30		15:15～16:30				
17:00	【30名】		【30名】		【30名】			【30名】		【40名】				
17:30	年長～小学生		年長～小学生		年長～小学生			年長～小学生						
17:45	16:30～17:45		16:30～17:45		16:30～17:45			16:30～17:45						
18:00	【40名】		【40名】		【40名】			【40名】						
18:30	小学生		小学生		小学生			小学生						
19:00	17:45～19:00		17:45～19:00		17:45～19:00			17:45～19:00						
19:30	【40名】		【40名】		【40名】			【40名】						
19:45	水中散歩	ジャイロキネシス(中級)	はじめて泳ごう		アクアトレーニング			すいすい泳ごう	ウェーブストレッチ エクササイズ					
20:00	19:00～19:45	19:00～19:45	19:00～19:45		19:00～19:45			19:00～19:45	19:00～19:45					

○料金表

・市民健康運動教室

月4回	3,800円	週4回の教室を選択して受講可能＋自由遊泳が可能
月8回	4,800円	週8回の教室を選択して受講可能＋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	月・水・金の「肩・腰・膝」教室＋自由遊泳が可能
定期券	3,800円	プールの自由遊泳のみ可能

・こども水泳教室

週1回	3,800円
週2回	4,800円