

平成23年度山東B&G海洋センター教室プログラム

平成23年4月1日～

	月		火		水		木	金		土		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		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	
10:00							休館日							
10:30				ボクササイズ 10:00～10:45					コアエクササイズ 10:00～10:45	年長～小学生 10:00～11:15				
11:00														
11:30		ウェーブ ストレッチ 11:00～11:45	水中散歩 11:00～11:45		はじめて泳ごう 11:00～12:00				水中散歩 11:00～11:45	年中～ 小学低学年 11:15～12:15				
12:00														
12:30	肩・腰・膝(60歳以上) 12:00～12:30				肩・腰・膝(60歳以上) 12:00～12:30				肩・腰・膝(60歳以上) 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	いろいろ泳ごう 13:30～14:15	ヨガ 13:30～14:15	アクアビクス 13:30～14:15			エアロビクス 13:30～14:15			脂肪バイバイ 13:30～14:15	かんたんピラティス 13:30～14:15	水中散歩 13:30～14:15	エアロビクス 13:30～14:15		
14:30			腰痛予防 水中運動 14:15～15:00		年少～年長 (初心者) 14:30～15:30	ヨガ 14:30～15:15					障害者水泳 14:15～15:15			
15:00														
15:30														
16:00	年中～ 小学低学年 15:30～16:30		年中～ 小学低学年 15:30～16:30		年中～ 小学低学年 15:30～16:30				年中～ 小学低学年 15:30～16:30		小学生 15:15～16:30			
16:30														
17:00	年長～ 小学生 16:30～17:45		年長～ 小学生 16:30～17:45		年長～ 小学生 16:30～17:45				年長～ 小学生 16:30～17:45					
17:30														
17:45														
18:00														
18:30	小学生 17:45～19:00		小学生 17:45～19:00		小学生 17:45～19:00				小学生 17:45～19:00					
19:00														
19:30	水中散歩 19:00～19:45	ジャイロキネシス (中級) 19:00～19:45	はじめて泳ごう 19:00～19:45		アクアトレーニング 19:00～19:45			すいすい泳ごう 19:00～19:45						
19:45														
20:00														

○料金表

・市民健康運動教室

月4回	3,800円	月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	月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	2,800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

・入会に必要な物

月会費2ヵ月分 ＋ ステップノート代(2,100円)
顔写真2枚(タテ4×ヨコ3)
口座番号 ＋ 届出印
バス乗車証(1,050円) ＋ スクールバック(2,415円)

 新しく始まる教室

無料送迎バス運行中！！