

米原市山東B&G海洋センター

プール温水化 5周年記念

6/1(月)~7/15(水)

プール温水化5周年記念 **その1**

ご入会キャンペーン

期間中、入会すると
いろんな特典が
ついてくる!!

申込期間中でも定員になり次第締め切らせていただきます。

- こども**
- ①水泳帽子プレゼント
 - ②ゴーグルプレゼント
 - ③ステップノート半額
通常2,160円 期間限定半額!! **1,080円**



月会費
週1回 **4,400円**
週2回 **5,500円**

- 成人**
- ①スポーツタオルプレゼント
 - ②ゴーグルプレゼント



月会費
月4回 **4,400円**
月8回 **5,500円**

入会金・年会費は一切必要なし!!

教室申込み手続きに必要なもの

- 2ヶ月分の月会費
- 金融機関の通帳または口座番号がわかるもの
- 通帳届出の印鑑
- 会員カード貼付用写真(タテ4cm、ヨコ3cm)×2枚

こども

- こども会員用すいみんぐステップノート代
通常2,160円 期間限定半額!! **1,080円**
- 送迎バス希望者
バス乗車証発行手数料(1,080円)
スクールバッグ代(2,485円)
バス乗車カード貼付用写真

プール温水化5周年記念 **その2**

日曜日 プールの無料開放

皆様のご愛顧に感謝を込めて、6月の日曜日は
全てのお客様にプールを無料開放いたします!!

6月 **7** 日
6月 **14** 日
6月 **21** 日
6月 **28** 日

10:00~12:30
13:30~17:00

- 小学2年生以下は保護者同入水でないといけない。
- プールご利用の際、体育館受付にて受付をしてください。

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

☎0749-57-1414 FAX.0749-57-1414

スポーツプラザ報徳 検索 木曜日休館 滋賀県米原市柏原2293-1



新規会員募集中

健康アップ・スリムアップ・泳力アップ



成人プールプログラム

水中運動教室			
教室名	曜日	時間	教室の内容
肩・腰・膝 (60歳以上)	月	12:00~12:30	軽い水中運動で肩凝り、腰痛、膝痛の予防に役立ちます
	水	12:00~12:30	
	金	12:00~12:30	
水中散歩	月	19:00~19:45	浮力、水圧、抵抗の特性を生かし健康づくりに役立ちます
	火	11:00~11:45	
	金	11:00~11:45	
	土	13:30~14:15	
腰痛予防水中運動	水	14:15~15:00	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	水	13:30~14:15	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	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	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			
教室名	曜日	時間	教室の内容
いろいろ泳ごう	月	13:30~14:15	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	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
すいすい泳ごう	水	11:00~12:00	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

陸上プログラム

教室名	曜日	時間	教室の内容
エアロビクス	月	14:40~15:25	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ちます
	土	13:30~14:15	
ヨーガ	月	13:45~14:30	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ちます
	金	13:30~14:15	
ポールストレッチ	火	13:30~14:15	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
コアエクササイズ	金	10:00~10:45	体幹部分のインナーマッスルを鍛えて姿勢改善に役立ちます
かんたんピラティス	金	14:30~15:15	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 入会金・年会費は一切必要なし!!

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)+自由泳が可能
フリー会員	6,600円	全ての教室・自由泳が可能
シルバー会員	3,800円	「肩・腰・膝」の教室のみ受講可能+自由泳が可能
定期券(市内)	2,000円	プールの自由泳のみ可能
定期券(市外)	3,000円	プールの自由泳のみ可能

無料体験実施中
事前に予約が必要です

こども水泳教室プログラム

教室名	対象	曜日	時間	月会費
年少~年長	年少~年長	水	14:30~15:30	週1回 4,400円
年少~小学低学年	年少~小学2年	月	15:30~16:30	
		火	15:30~16:30	
		水	15:30~16:30	
		金	15:30~16:30	
年長~小学生	年長~小学生	土	11:15~12:15	週2回 5,500円
		月	16:30~17:45	
		火	16:30~17:45	
		水	16:30~17:45	
		金	16:30~17:45	
小学生	小学生	土	10:00~11:15	入会金・年会費は一切必要なし!!
		月	17:45~19:00	
		火	17:45~19:00	
		水	17:45~19:00	
		金	17:45~19:00	
ハンディキャップ	無制限	土	14:15~15:15	4,400円



一般ご利用案内

プール利用時間

[4月~6月、10月~3月]

部	プール遊泳時間		受付終了時間
	平日、土曜日	日曜日	
午前の部	10:00~12:25	10:00~12:25	12:00
午後の部	13:30~16:55	13:30~16:55	16:30
夜間の部	18:00~19:55		19:00

休館日

毎週木曜日
年末年始
その他臨時休場日

料金

当日券 (市内)大人300円・子供100円
(市外)大人600円・子供200円
大人:16歳以上 子供:おむつが取れている子

[7月~9月]

部	プール遊泳時間		受付終了時間
	平日、土曜日	日曜日	
午前の部	9:00~12:25	9:00~12:25	12:00
午後の部	13:30~16:55	13:30~16:55	16:30
夜間の部	18:00~20:55		20:00

回数券 (市内)大人3,000円・子供1,000円
(12枚綴り) (市外)大人6,000円・子供2,000円
有効期限:1年
ロッカー(1回につき) 10円

教室申込み手続きに必要なもの

- 2ヶ月分の月会費
 - 金融機関の通帳または口座番号がわかるもの
 - 通帳届出の印鑑
 - 会員カード貼付用写真
(顔がわかれば何でもOK。タテ4cm×ヨコ3cmを2枚)
- 初めに月会費2ヶ月分を受付にいただき、3ヶ月目より引き落としとなります。(翌月分を毎月27日に自動引き落とし)
○3ヶ月目の月会費は入会月の翌月の27日に自動引き落としされます。

- 5 とも会員用すいみんぐステップノート代(2,160円)
- 6 送迎バス希望者
バス乗車証(1,080円・初回発行手数料として)
スクールバッグ代(2,485円)
バス乗車カード貼付用写真 1枚



プールの利用ができない人 小学校2年生までは保護者または18歳以上の付き添いと一緒にないと利用できません。(付き添いの方も水着でないと入れません)付き添い1名につき、幼児・児童3名以内です。

無料送迎バス運行中!!

お申込方法(手順)

※時間等詳細は山東B&G海洋センターへお問い合わせください。

電話ご予約の場合

電話をして
参加希望クラスを予約
TEL.0749-57-1414

1週間以内に本申込みに
お越しください

ご来館の場合

受付にて
[水泳教室申込書]に
必要事項を記入

料金を添えて申込み完了

当施設のスクールバス停留所から
お近くのバス停を選択する

スクールバスを利用の場合

大盛況につきスタッフ大募集

- 仕事 → 水泳指導補助員(アシスタントコーチ)
資格 → 高校生以上
時給 → 900円~1,500円(経験者優遇)
交通費規定以内支給、車・バイク通勤可、昇給あり、制服貸与
時間 → 15:30~19:00(月・火・金曜日)
14:30~19:00(水曜日)
10:00~12:15(土曜日)
時間帯、曜日はご相談ください。
応募 → 電話にてご連絡の上、履歴書持参で面接致します。



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
TEL.0749-57-1414 担当:高橋まで

学生・フリーター・主婦歓迎!
子供達と楽しい時間を
過ごしませんか?
未経験でも安心して
勤務できます!