

春休み 短期水泳教室

2日間
短期教室

受講料
1,600円(税込)

第1期 3月12日(土)・13日(日)
9:00~10:00(60分)

第2期 3月19日(土)・20日(日)
9:00~10:00(60分)

対象 保育園(新年少)~中学生(一般・会員可)

3日間
短期教室

受講料
2,400円(税込)

第1期 3月25日(金)~27日(日)
9:00~10:00(60分)

第2期 3月28日(月)~30日(水)
9:00~10:00(60分)

対象 保育園(新年少)~中学生(一般・会員可)

定員
各期30名
まで

2/28(日)申し込み受付スタート

ご入会キャンペーン

期間中、入会するといろいろな特典がついてくる!!

- ①水泳帽子プレゼント
- ②ステップノート半額
通常2,180円 期間限定 半額!! 1,080円
- ③マイクロファイバーキッズ、
ゴーグル、シャンプー
のうちいずれか1点プレゼント

月会費 週1回 4,400円 週2回 5,500円 入会金・年会費は一切必要なし!!

キャンペーン期間
短期水泳教室後
入会者特典
4/10(日)まで

短期水泳教室 お申し込み方法

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

受付にて
【水泳教室申込書】に
必要事項を記入
ご来館の場合

料金を添えて申込み完了
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。



新規会員募集中

健康アップ・スリムアップ・泳力アップ



こども 水泳教室プログラム

教室名	対象	曜日	時間	月会費
3歳児～中学生	3歳児～中学生	水	14:30～15:30	週1回 4,400円
3歳児～中学生	3歳児～中学生	月	15:30～16:30	
		火	15:30～16:30	
		水	15:30～16:30	
		金	15:30～16:30	
3歳児～中学生	3歳児～中学生	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	
3歳児～中学生	3歳児～中学生	土	10:00～11:15	入金金・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	
3歳児～中学生	3歳児～中学生	金	17:45～19:00	入金金・年会費は一切必要なし!!
		土	15:15～16:30	
		土	15:15～16:30	
ハンディキャップ	無制限	土	14:15～15:15	4,400円



無料体験実施中
事前に予約が必要です

成人 プールプログラム

教室名	曜日	時間	教室の内容
水中運動教室 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	火	11:00～11:45	浮力、水圧、抵抗の特性を生かし健康づくりに役立ちます
	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
	土	16:30～17:15	
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

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	
ヨガ	月	13:45～14:30	ヨガの姿勢、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	
NOSS	火	10:00～10:45	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
ボールストレッチ	火	13:30～14:15	ストレッチボールを使って、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 入金金・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

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)
 - 子ども会員用すいみんぐステップノート代(2,160円)
 - 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
- 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金月の翌月の27日に自動引き落としされます。

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。



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!