

市民健康運動教室

プールプログラム

スポーツプラザホウトク

教室名	曜日	時間	インストラクター	教室の内容	運動強度
水中運動教室	肩・腰・膝 (60歳以上)	月	12:00~12:30	高橋	軽い水中運動で肩凝り、腰痛、膝痛の予防に役立てます。
		水	12:00~12:30	多賀	
		金	12:00~12:30	多賀	
	水中散歩	火	11:00~11:45	高橋	浮力、水圧、抵抗の特性を生かし健康づくりに役立てます
		金	11:00~11:45	多賀	
		土	13:30~14:15	高橋	
	腰痛予防水中運動	水	13:30~14:15	藤田	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
水泳教室	アクアトレーニング	水	19:00~19:45	高橋	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		
	アクアビクス	金	10:00~10:45	大橋	水中で音楽に合わせて身体を動かしながら心肺機能向上 シェイプアップを目的としたクラス
	脂肪バイバイ	金	13:30~14:15	多賀	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
	いろいろ泳ごう	月	13:30~14:15	高橋	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	月	11:15~12:00	高橋	水慣れから初步的なクロール、背泳ぎの基本を習得します
			19:00~19:45	多賀	
	すいすい泳ごう	水	11:15~12:00		
	すいすい泳ごう	金	19:00~19:45	高橋	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

○料金表

月4回	4,482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	5,602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	6,723円	全ての教室・自由遊泳が可能
シルバー会員	3,870円	「肩・腰・膝」、「腰痛予防水中運動」、「コアエクササイズ」、「シェアビクス」、「トータルストレッチ」教室のみ受講可能 + 自由遊泳が可能 [60歳以上対象会員区分]
定期券(市内)	2,037円	プールの自由遊泳のみ可能
定期券(市外)	3,055円	プールの自由遊泳のみ可能

プール写真



B&G

米原市山東B&G海洋センター
指定管理者: 僕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>



SPH