

市民健康運動教室 プールプログラム



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、膝痛の予防に役立っています。	☆
		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っています	☆☆
		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・抵抗を利用した水中で腰痛予防の運動をします	☆☆
	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	☆☆☆	
水泳教室	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	水慣れから初歩的なクロール、背泳ぎの基本を習得します	
		水	19:00~19:45	多賀		
	水	11:15~12:00	多賀			
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)+自由泳が可能
フリー会員	6,723円	全ての教室・自由泳が可能
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」、「チェアビクス」、「トータルストレッチ」教室のみ受講可能 +自由泳が可能 【60歳以上対象会員区分】
定期券(市内)	2,037円	プールの自由泳のみ可能
定期券(市外)	3,055円	プールの自由泳のみ可能

プール写真



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
 住所：米原市柏原2293-1
 TEL：0749-57-1414
 URL：http://sp-houtoku.com

