

市民健康運動教室 陸上プログラム



教室名	曜日	時間	インストラクター	教室の内容	運動強度
トータルコンディショニング	月	10:00~10:45	森野	立つ・歩く・支える動きを中心に、年齢による下半身の衰えを予防する初心者向けの教室です。バランスボールを使います。	☆☆
トータルストレッチ	月	10:45~11:30	森野	ストレッチの基礎知識を知り、体の柔軟性を高めます。血流を良くし、次の日に疲れを残さない体を作ります。	☆
エアロビクス	月	14:40~15:25	藤田	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。	☆☆☆
	金	18:30~19:15	早崎		
	土	13:30~14:15	藤田		
ボクシングエアロ	火	19:15~20:00	多賀	ボクシングの動きを取り入れたエアロビクス。ストレス解消並びに有酸素運動でため込んだ脂肪をKO!	☆☆☆
ヨーガ	月	13:45~14:30	藤田	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っています。	☆☆
	金	13:30~14:15			
	土	14:15~15:00			
NOSS	火	10:00~10:45	疋田	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	☆☆
ポールストレッチ	火	13:30~14:15	藤田	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。	☆
きれいになるヨガ	火	14:15~15:00	藤田	運動量の最も多いヨガスタイルのアシュタンガヨガより優しい動きにし、プログラミングされたヨガです。ヨガを始めて行う方でも気軽に始められるヨガです。	☆☆☆
リンパストレッチ	水	10:00~10:45	森野	特にリンパに着目し、血液の流れを良くしむくみを解消、ダイエット効果も望めます。	☆
ウエストシェイプ	水	10:45~11:30	森野	お腹周りの筋肉を鍛えぽっこりお腹を解消し、骨盤の安定姿勢の改善も期待できます。	☆☆☆
バレトン	水	18:30~19:15	早崎	フィットネス・バレエ・ヨガの3つの動きを組み合わせ裸足で行うエクササイズです。	☆☆
ザ・スローリンパドレナージュ	水	19:15~20:00	早崎	ゆっくりと動きながら身体のリンパ節を刺激し血液やリンパの流れを良くします。	☆
	金				
コアエクササイズ	金	10:00~10:45	多賀	体感部分のインナーマッスルを鍛えて姿勢改善に役立っています。	☆
チェアビクス	金	11:00~11:45	大橋	椅子に座って行うリズミカルな運動、リズム体操の他、脳トレ、下肢や上肢の筋トレを行い転倒予防に繋がります。	☆
かんたんピラティス	水	14:30~15:15	藤田	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。	☆☆
	金				



○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】



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

