

市民健康運動教室・こども水泳教室 週間スケジュール

2023年5月～

プールでの成人教室は1レーン～2レーン、こども教室は2レーン～4レーン使用いたします。
残りのレーン(歩行レーン含む)は自由遊泳としてご利用いただけます。

	月		火		水		木	金		土		日	
	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール	休館日	多目的室	プール	多目的室	プール	多目的室	プール
8:00													
9:00													
10:00	10:00～10:45 トータル コンディショニング (森野)		10:00～10:45 NOSS (疋田)		10:00～10:45 リンパストレッチ (森野)			10:00～10:45 コアエクササイズ (多賀)	10:00～10:45 アクアビクス (大橋)		10:00～11:15 こども水泳教室		
11:00	10:45～11:30 トータル ストレッチ (森野)	11:15～12:00 はじめて泳ごう (川瀬)		11:00～11:45 水中散歩 (小島)	10:45～11:30 ウエストシェイプ (森野)	11:15～12:00 はじめて泳ごう (多賀)		11:00～11:45 チェアビクス (大橋)	11:00～11:45 水中散歩 (多賀)		11:15～12:15 こども水泳教室		
12:00		12:00～12:30 肩・腰・膝(川瀬)				12:00～12:30 肩・腰・膝(多賀)			12:00～12:30 肩・腰・膝(多賀)				
13:00													
14:00	13:30～14:15 ヨーガ (藤田)	13:30～14:15 いろいろ泳ごう (小島)	13:30～14:15 ポールストレッチ (藤田)			13:30～14:15 腰痛予防 水中運動(藤田)		13:30～14:15 ヨーガ (藤田)	13:30～14:15 脂肪バイバイ (多賀)	13:30～14:15 エアロビクス (藤田)	13:30～14:15 水中散歩 (多賀)		
15:00	14:15～15:00 エアロビクス (藤田)		14:15～15:00 きれいになるヨガ (藤田)		14:30～15:15 かんたんピラティス (藤田)	14:30～15:30 こども水泳教室		14:15～15:00 かんたんピラティス (藤田)		14:15～15:00 ヨーガ (藤田)	14:15～15:15 ハンディー (多賀)		
16:00		15:30～16:30 こども水泳教室		15:30～16:30 こども水泳教室		15:30～16:30 こども水泳教室			15:30～16:30 こども水泳教室		15:15～16:30 こども水泳教室		
17:00		16:30～17:45 こども水泳教室		16:30～17:45 こども水泳教室		16:30～17:45 こども水泳教室			16:30～17:45 こども水泳教室		16:30～17:15 アクアトレーニング (小島)		
18:00		17:45～19:00 こども水泳教室		17:45～19:00 こども水泳教室		17:45～19:00 こども水泳教室			17:45～19:00 こども水泳教室				
19:00		19:00～19:45 はじめて泳ごう (多賀)	19:15～20:00 ボクシングエアロ (多賀)		18:30～19:15 バレトン (早崎)	19:00～19:45 アクアトレーニング (小島)		18:30～19:15 エアロビクス (早崎)	19:00～19:45 すいすい泳ごう (清水)				
20:00					19:15～20:00 ザ・スローリンパ ドレナーージュ(早崎)			19:15～20:00 ザ・スローリンパ ドレナーージュ(早崎)					
21:00													

市民健康運動教室(陸上運動・水中運動・水泳)プログラム／料金表

教室名		運動概要(準備物)	運動強度
陸 上 運 動 プ ロ グ ラ ム	トータルコンディショニング	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。(動ける服装・タオル・ドリンク)	☆☆
	トータルストレッチ※	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。(動ける服装・タオル・ドリンク)	☆
	エアロビクス	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。(動ける服装・シューズ・タオル・ドリンク)	☆☆☆
	ボクシングエアロ	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!(動ける服装・シューズ・タオル・ドリンク)	☆☆☆
	ヨーガ	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。(動ける服装・タオル・5本指の靴下・ドリンク)	☆☆
	NOSS	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。(動ける服装・足袋・タオル・ドリンク)	☆☆
	ポールストレッチ	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。(動ける服装・シューズ・タオル・ドリンク)	☆
	きれいになるヨガ	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。ヨガを初めて行う方でも気軽に始められるヨガです。(動ける服装・5本指の靴下・タオル・ドリンク)	☆☆☆
	リンパストレッチ	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。(動ける服装・タオル・ドリンク)	☆
	ウエストシェイプ	チビボールを使って、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。(動ける服装・シューズ・タオル・ドリンク)	☆☆☆
	バレトン	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。(動ける服装・タオル・ドリンク)	☆☆
	ザ・スローリンパドレナージュ	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。(動ける服装・タオル・ドリンク)	☆
	コアエクササイズ※	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。(動ける服装・シューズ・タオル・ドリンク)	☆
	チェアビクス※	椅子に座って行うリズムカルな運動、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。(動ける服装・シューズ・タオル・ドリンク)	☆☆☆
かんたんピラティス	体の中心にあるコアの筋肉を使い、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。(動ける服装・タオル・ドリンク)	☆☆	

教室名		運動概要(準備物)	運動強度
水 中 運 動 プ ロ グ ラ ム	肩・腰・膝(60才以上)※	軽い水中運動で肩こり・腰痛・膝痛の予防に役立ちます。	☆
	水中散歩	浮力・水圧・抵抗の特性を生かし、健康づくりに役立ちます。	☆☆
	腰痛予防水中運動※	水の浮力・抵抗を利用して水中での腰痛予防の運動をします。	☆☆
	アクアトレーニング	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	☆☆☆☆
	アクアビクス	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	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 プ ロ グ ラ ム	はじめて泳ごう	水なれから初歩的なクロール、背泳ぎの基本を習得します。	
	いろいろ泳ごう	4種目(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)を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	
	すいすい泳ごう	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	会員種別	対象	月会費(税込)	利用詳細
	月4回会員	18才以上の男女	4,482円	月4回の教室(陸上・プール)を受講 + 自由遊泳
	月8回会員		5,602円	月8回の教室(陸上・プール)を受講 + 自由遊泳
	フリー会員		6,723円	全ての教室(陸上・プール)を受講 + 自由遊泳
	シルバー会員	60才以上男女	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」教室を受講 + 自由遊泳
定期券会員	18才以上の男女	2,037円 3,055円	市内 市外 プールの自由遊泳のみ利用	

米原市山東B&G海洋センター
指定管理者(株)スポーツプラザホウトク



〒521-0202滋賀県米原市柏原市2293-1
TEL/FAX0749-57-1414

URL <https://www.sp-houtoku.com/santo/>