

# 夏休み

# 短期水泳教室

# 大募集!!



※原則として非会員のみの募集とさせていただきます。  
 ※期間中、お一人様1回限りとさせていただきます。  
 ※事前のお申し込みが必要です。



**母さん受付期間**  
**子ども**  
**成人**

7/9日~各期前日まで

7/9日~初回受講教室の前日まで

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。

## こども短期水泳教室

期間	1期	7/24	7/25	2日
		月	火	期
	2期	7/31	8/1	2日
		月	火	期

時間 9:00~10:00

受講料 1,600円 対象 3歳~小学生 定員 各期15名

申込方法  
 受付期間中に直接お申し込みください。電話にて予約していただき、受付期間内に申込書にご記入いただき、下紙をお持ち下さい。  
 ●受講料1,600円 ●写真(4cm×3cm) ●印鑑  
 成人申込はご来館ください(印鑑・写真不要)。

## おどろき無料体験教室

日頃の運動不足解消や  
 メタボリック対策などにも効果的です。

期間 7/22 ~ 8/12 迄の3週間  
 土 土

お一人様、5回まで受講可能です。

各教室の時間になります。詳しくは、裏面・HPにてご確認をお願いします。

受講料 無料 対象 18歳以上 定員 各教室5名



## 米原市山東B&G海洋センター

指定管理者 (株)スポーツ情報 栄  
 ☎0749-57-1414 FAX.0749-57-1414  
 山東B&G 検索 木曜日休館 滋賀県米原市柏原2293-1

プール開放時間  
 4~6月 午前の部 10:00~12:25 午後の部 13:30~16:55  
 7~9月 午前の部 9:00~12:25 午後の部 13:30~16:55  
 10~3月 夜間の部 18:00~19:55 夜間の部 18:00~20:55

料金 (米原市内) 大人 ¥300 小人 ¥100



注意  
 ●当プールでは3歳未満(2歳以下)のお子様のご利用は保護者が同伴していただきご利用(入水)できません。  
 ●当プールでは小学3年生未満(2年生以下)のお子様のご利用(入水)はできません。  
 ●また、ご利用の際は18歳以上の方向同伴し、併に入水することをご利用は可能です。  
 ●当プールでは帽子の貸出は行っておりません。  
 ●当館内での写真撮影・携帯電話の利用は禁止とさせていただきます。

### 入会者特典

- 1 水泳帽子  
特典 通常2,200円 期間限定半額!! 1,100円
- 2 ステップノート50%OFF  
特典 通常2,200円 期間限定半額!! 1,100円
- 3 ゴーグル  
特典 通常2,200円 期間限定半額!! 1,100円

8月30日休館に入会  
 ※画像イメージ



# 市民募集中心

**市民のための、格安な料金**  
**公共施設 充実したハード・低料金**  
**民間企業 質の高いサービス・ソウハク**  
**だからこの内容で 低料金が実現 できるんです!**



## おどろも

ステップノートに沿った  
わかりやすい教室内容です!  
個人の泳力にあわせて  
進めていきます。

教室名	曜日	時間	コース名	教室の内容	
水泳教室	3歳~ 年長	水	14:30~15:30	C5	泳力検定項目を基準に教材(すいみん)ステップノートを使用し、水なれ~四泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の習得~クロールや個人スタートのグライム向上を目指します。
		月	15:30~16:30	A6	
	3歳~ 中学生	火	15:30~16:30	B6	
		水	15:30~16:30	C6	
		金	15:30~16:30	E6	
	3歳~ 中学生	土	11:15~12:15	F6	
		月	16:30~17:45	A7	
		火	16:30~17:45	B7	
3歳~ 中学生	水	16:30~17:45	C7		
	金	16:30~17:45	E7		
	土	10:00~11:15	F7		
3歳~ 中学生	月	17:45~19:00	A8		
	火	17:45~19:00	B8		
	水	17:45~19:00	C8		
3歳~ 中学生	金	17:45~19:00	E8		
	土	15:15~16:30	F8		
	無制限	土	14:15~15:15	F1	

こども水泳教室

## おどろお

## おどろお

教室名	曜日	時間	教室の内容	
プールプログラム	肩・腰・膝 (60才以上)	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。
		金	12:00~12:30	
	水中散歩	火	11:00~11:45	浮力・水圧・抵抗の特性を学び、健康づくりに役立ちます。
		土	11:00~11:45	
	腰痛予防水中運動	水	13:30~14:15	水の浮力・抵抗を利用して水中で腰痛予防の運動をします。
		金	13:30~14:15	
	アコア	水	19:00~19:45	水中タンベルを利用してトルーニング。上半身の引き締め&筋力UP。
		土	16:30~17:15	
	トルーニング	水	10:00~10:45	水中で音楽に合わせて身体を動かしながら肺機能向上~エアブレイブを目指します。
		金	10:00~10:45	
アコアピクス	金	11:15~12:00	水慣れから初歩的なクロール・背泳ぎでの基本を習得します。	
	月	19:00~19:45		
はじめて泳ごう	月	11:15~12:00	4種目のクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを目ごとに練習していきます。	
	水	11:15~12:00		
いろいろ泳ごう	月	13:30~14:15	4種目のクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基本的練習及びブレイブの練習。	
	金	19:00~19:45		

教室名	曜日	時間	教室の内容
トータル コアエクシジョン ストレッチ	月	10:00~10:45	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コアエクシジョンの教室です。コアエクシジョンを使い、ストレッチの基礎知識を知り、体の柔軟性を高め、血流を良くし、次の日に疲れを残さない体を作ります。
	月	10:45~11:30	
エアロピクス	月	14:15~15:00	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	
ボクシング エアロ	土	13:30~14:15	ボクシングの動きを取り入れたエアロピクス。ストレス解消に有効な運動のため、心身の両方をKO!
	火	19:15~20:00	
ヨーガ	月	13:30~14:15	ヨーガの姿勢・呼吸法で、ストレッチ・骨格・運動不足解消に役立ちます。
	土	14:15~15:00	
NOSS	火	10:00~10:45	伝統的の日本舞踊の動きを使い、体力と筋力を作るために提案された運動です。
	火	13:30~14:15	
ボールストレッチ	火	13:30~14:15	体のストレッチをします。
	火	14:15~15:00	
きれいなヨガ	火	14:15~15:00	清潔な多いヨガスタイルのエアヨガがより美しい動きでヨガを体験できます。初めて行う方も気軽に始められます。
	水	10:00~10:45	
リハビリストレッチ	水	10:00~10:45	特にリハビリに注目し、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。
	水	10:45~11:30	
ウエストエイジ	水	10:45~11:30	子ども〜高齢まで、お通いのリハビリを教え、ぽっこりお腹を解消し、骨格の安定姿勢の改善も期待できます。
	水	18:30~19:15	
バルトン	水	18:30~19:15	フットベース、バルトン、ヨガの3つの動きを組み合わせたエアロピクスです。
	水	19:15~20:00	
サスローリッジ リバーージュ	水	19:15~20:00	ゆ〜りと動きながら、身体のリンパ管を刺激し、血液やリンパの流れを良くします。
	水	19:15~20:00	
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。
	金	11:00~11:45	
チェアピクス	金	11:00~11:45	椅子に座って行うエアピクスを連動、リズム体操の他、腕や脚、腰や下半身のストレッチを行い、肩甲骨に刺激してきます。
	金	14:30~15:15	
かんだん ピラチズ	水	14:30~15:15	体の中心にあるコア筋を使い、正しい姿勢をキープしながらエアピクスをします。
	水	14:30~15:15	

**月会費** 入会金・年会費は一切不要なし!!

**週1回 4,482円**

**週2回 5,602円**

教室申込手続きに必要なもの

- 全額振込用印刷 ●口座番号
- 写真(4x4cm, 3x3cm) × 2枚
- 参加料(月会費×2ヶ月分)
- スポーツシート代 2,200円

**月会費** 入会金・年会費は一切不要なし!!

**月4回 4,482円**

**月8回 5,602円**

**月18回以上 6,723円**

**シルバー** 3,870円

**定期券** 2,037円

**市外** 3,055円

**無料送迎バス運行中!!**

月・火・水・金・土 関ヶ原駅発着中

米原市・長浜市運行予定

**スタッフ募集中**

- 水泳指導員
- スタッフアシスタント
- プール監視員(夏季限定・連年)
- 送迎バス運転手(中型免許)

教室申込手続きに必要なもの

- 全額振込用印刷 ●口座番号
- 写真(4x4cm, 3x3cm) × 2枚
- 参加料(月会費×2ヶ月分)
- スポーツシート代 2,200円

教室申込手続きに必要なもの

- 全額振込用印刷 ●口座番号
- 写真(4x4cm, 3x3cm) × 2枚
- 参加料(月会費×2ヶ月分)
- スポーツシート代 2,200円