

市民健康運動教室・こども水泳教室 週間スケジュール

令和7年5月の  
スケジュールです

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                                     | 多目的室  | プール                          |
| 8:00  |   |                                  |   |                               |   |   |                              |
| 9:00  |   |                                  |   |                               |   |   |                              |
| 10:00 | 10:00～11:00<br>トータルストレッチ<br>&ボディー<br>(森野) | 10:00～11:00<br>NOSS<br>(淀田)      |   |                               | 10:00～11:00<br>エンジョイ！<br>チエアピクス<br>(大橋) | 10:00～11:15<br>こども水泳教室                                  |                              |
| 11:00 | 11:15～11:45<br>肩・腰・膝(川瀬)                  | 11:15～11:45<br>肩・腰・膝(小島)         |   |                               | 11:15～11:45<br>肩・腰・膝(多賀)                | 11:15～12:15<br>こども水泳教室                                  |                              |
| 12:00 |   |                                  |   |                               |   |   |                              |
| 13:00 |   |                                  |   |                               |   |   |                              |
| 14:00 | 14:00～15:00<br>エアロピクス<br>&ストレッチ<br>(藤田)   | 13:30～14:15<br>はじめておよごう<br>(小島)  | 13:30～14:15<br>いろいろ泳ごう<br>(小島)                  |                               | 14:00～15:00<br>ピラティス<br>(藤田)            | 13:45～14:45<br>1,3週目エアロピクス<br>&ストレッチ<br>2,4週目ヨガ<br>(藤田) | 14:15～15:15<br>ハンディー<br>(多賀) |
| 15:00 |   |                                  |   | 14:30～15:30<br>こども水泳教室        |   |   |                              |
| 16:00 | 15:30～16:30<br>こども水泳教室                    | 15:30～16:30<br>こども水泳教室           | 15:30～16:30<br>こども水泳教室                          | 15:30～16:30<br>こども水泳教室        | 15:30～16:30<br>こども水泳教室                  | 15:15～16:30<br>こども水泳教室                                  |                              |
| 17:00 | 16:30～17:45<br>こども水泳教室                    | 16:30～17:45<br>こども水泳教室           | 16:30～17:45<br>こども水泳教室                          | 16:30～17:45<br>こども水泳教室        | 16:30～17:45<br>こども水泳教室                  |   |                              |
| 18:00 | 17:45～19:00<br>こども水泳教室                    | 17:45～19:00<br>こども水泳教室           | 17:45～19:00<br>こども水泳教室                          | 17:45～19:00<br>こども水泳教室        | 17:45～19:00<br>こども水泳教室                  |   |                              |
| 19:00 |   | 19:00～19:45<br>アクアトレーニング<br>(多賀) | 19:00～20:00<br>1,3週目バレトン<br>2,4週目スローリンバ<br>(早崎) | 19:00～20:00<br>エアロピクス<br>(早崎) | 19:00～19:45<br>いろいろ泳ごう<br>(清水)          |   |                              |
| 20:00 |   |                                  |   |                               |   |   |                              |
| 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 | トータルストレッチ＆ボディー     | 下半身を中心とした軽いエクササイズを行った後、全身をストレッチし、血流循環を良くしていきます。<br>(動ける服装・タオル・ドリンク)                 | ☆    |
|      | 筋膜リリース＆コアエクササイズ    | ストレッチボールを使い、全身の筋膜をほぐし、最後に体幹のエクササイズを行います。(動ける服装・タオル・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。<br>(動ける服装・足袋・タオル・ドリンク)                         | ☆☆   |
|      | 隔週 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。<br>(動ける服装・タオル・ドリンク)                         | ☆☆   |
|      | ザ・スローリンパ<br>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。<br>(動ける服装・タオル・ドリンク)                           | ☆    |
|      | エンジョイ！チエアピックス      | 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げます。<br>(動ける服装・シューズ・タオル・ドリンク)        | ☆☆   |
|      | 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。<br>(動ける服装・タオル・ドリンク)                     | ☆☆   |
|      | 隔週 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てます。<br>(動ける服装・タオル・5本指の靴下・ドリンク)                          | ☆☆   |
|      | エアロビクス & ストレッチ     | 音楽をかけながら行う有酸素運動で、"心肺機能の向上"、"持久力アップ"、"脂肪燃焼"、"生活習慣病の予防"に効果があります。(動ける服装・シューズ・タオル・ドリンク) | ☆☆☆  |
|      | エアロビクス             | 音楽をかけながら行う有酸素運動で、"心肺機能の向上"、"持久力アップ"、"脂肪燃焼"、"生活習慣病の予防"に効果があります。(動ける服装・シューズ・タオル・ドリンク) | ☆☆☆  |
|      | エアロビクス & ストレッチ     | 音楽をかけながら行う有酸素運動で、"心肺機能の向上"、"持久力アップ"、"脂肪燃焼"、"生活習慣病の予防"に効果があります。(動ける服装・シューズ・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     | 軽い水中運動で肩こり・腰痛・膝痛の予防に役立てます。  |         | ☆                                   |
|           | 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   |         | ☆☆☆☆                                |
| 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。<br>4・8・12月の月曜日 クロール 5・9・1月の月曜日 背泳ぎ<br>6・10・2月の月曜日 平泳ぎ 7・11・3月の月曜日 バタフライ |         |                                     |
| 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  | 4,950円  | 月4回の教室(陸上・プール)受講<br>肩・腰・膝受講 + 自由遊泳  |
|           | 月8回会員     |   |         | 月8回の教室(陸上・プール)を受講<br>肩・腰・膝受講 + 自由遊泳 |
|           | シルバー会員    | 60才以上の男女  | 月4回     | 月4回の教室(陸上・プール)受講<br>肩・腰・膝受講 + 自由遊泳  |
|           |           |   | 月8回     | 月8回の教室(陸上・プール)を受講<br>肩・腰・膝受講 + 自由遊泳 |
|           | 定期券会員     | 18才以上の男女  | 市内      | 2,000円<br>プールの自由遊泳のみ利用              |
|           |           |   | 市外      | 3,000円                              |

米原市山東B&G海洋センター

指定管理者 スポーツプラザ報徳グループ



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

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