

市民健康運動教室・こども体操教室 週間スケジュール

2025年11月1日～

令和7年10月27日～令和8年1月31日(予定)までプール棟改修工事により
こども水泳教室や成人教室のプールプログラムを休止いたします。

月	火	水	木	金	土	日	
多目的室	体育館	多目的室	体育館	多目的室	体育館	多目的室	体育館
8:00							
9:00							
10:00	プール工事期間中 時間変更いたします。	10:00～11:00 NOSS (足田)			10:00～11:00 エンジョイ！ チエアピックス (大橋)	10:00～11:15 こども体操教室	
11:00	11:00～12:00 トータルストレッチ &ボディー (森野)					11:15～12:15 こども体操教室	
12:00							
13:00		12:00～13:00 トータル コンディショニング (森野)					
14:00	14:00～15:00 エアロビクス &ストレッチ (藤田)		14:00～15:00 腰痛予防改善 (藤田)	14:00～15:00 ピラティス (藤田)	14:00～15:00 1,3週目エアロビクス &ストレッチ 2,4週目ヨガ (藤田)		
15:00							
16:00		15:30～16:30 こども体操教室	15:30～16:30 こども体操教室	15:30～16:30 こども体操教室	15:30～16:30 こども体操教室	15:15～16:30 こども体操教室	
17:00		16:30～17:45 こども体操教室	16:30～17:45 こども体操教室	16:30～17:45 こども体操教室	16:30～17:45 こども体操教室		
18:00		17:45～19:00 こども体操教室	17:45～19:00 こども体操教室	17:45～19:00 こども体操教室	17:45～19:00 こども体操教室		
19:00			19:00～20:00 1,3週目バレトン 2,4週目スローリンバ (早崎)		19:00～20:00 エアロビクス (早崎)		
20:00							
21:00							

市民健康運動教室(陸上運動)プログラム／料金表

陸上運動プログラム	教室名		運動概要(準備物)	運動強度
	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。 (動ける服装・タオル・ドリンク)	☆
	隔週	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)	☆
		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)	☆ ☆
	トータルコンディショニング		全身の筋肉を動かすことで血流の流れを良くし、健康増進を目的に行います。運動不足解消にオススメです。 (動ける服装・タオル・ドリンク)	☆ ☆
	腰痛予防改善		腰痛と関わりのある下半身の硬くなった筋肉をほぐし、腹筋や背筋などを鍛えていきます。 (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。 (動ける服装・足袋・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。 (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。 (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。 (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)	☆ ☆ ☆	

	会員種別	対象	月会費(税込)	利用詳細
料 金	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 肩・腰・膝受講 + 自由遊泳
	月8回会員		6,100円	月8回の教室(陸上・プール)を受講 肩・腰・膝受講 + 自由遊泳
表	シルバー会員	60才以上 男女	月4回	4,450円 月4回の教室(陸上・プール)受講 肩・腰・膝受講 + 自由遊泳
			月8回	5,490円 月8回の教室(陸上・プール)を受講 肩・腰・膝受講 + 自由遊泳

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

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



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