

2026年2月1日～

令和7年10月27日～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しています。

[illegible]

市民健康運動教室(陸上運動)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	トータルストレッチ & ボディー		☆
	隔週	ザ・スローリンパドレナージュ	☆
		バレトン	☆ ☆
	トータルコンディショニング		☆ ☆
	腰痛予防改善		☆
	NOSS		☆ ☆
	エンジョイ！チェアビクス		☆☆
	ピラティス		☆ ☆
	隔週	ヨーガ	☆ ☆
		エアロビクス & ストレッチ	☆ ☆ ☆
	エアロビクス		☆ ☆ ☆

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回の教室受講
月8回会員		6,100円		月8回の教室を受講
シルバー会員	60才以上の男女	月4回	4,450円	月4回の教室受講
		月8回	5,490円	月8回の教室を受講

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/>