

市民健康運動教室・こども体操教室 週間スケジュール

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。

月	火	水	木	金	土	日
	多目的室 体育館	多目的室 体育館	休館日	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						
11:00	11:00~12:00 トータルストレッチ &ボディー (森野)	10:00~11:00 NOSS (疋田)			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
12:00			12:00~13:00 トータル コンディショニング (森野)			11:15~12:15 こども体操教室
13:00						
14:00	14:00~15:00 エアロピックス &ストレッチ (藤田)		14:00~15:00 腰痛予防改善 (藤田)	14:30~15:30 こども体操教室	14:00~15:00 ピラティス (藤田)	14:00~15:00 1.3週目エアロピックス &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	15:30~16:30 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	17:45~19:00 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週目パレトン 2.4週目スローリンパ (早崎)		19:00~20:00 エアロピックス (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なります。 (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)	☆ ☆ ☆	

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回の教室受講
			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/>