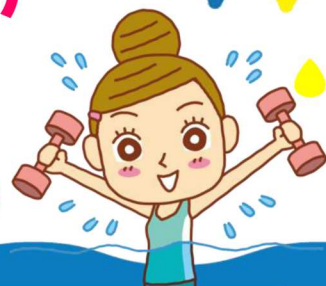


雲南市加茂 B&G 海洋センターラソンテ

2019.4月~2019.9月

高校生以上対象 大人のプログラム



月会費

3つのプランから自分のライフスタイル合わせて参加できます！

月 2 回コース 2,050円

月 4 回コース 4,100円

無制限/月コース 6,150円

ご都合や気分に合わせてピンクのお好きなプログラムに参加できます。組み合わせは自由！

※教室数は翌月へ繰越できません。

アクアフィットネス

金曜日 20:15~20:45

強度 ★★★☆☆ 難易度 ★★★★★

水の特性を活かしながら、音楽にあわせて身体を動かすプログラムです。心肺機能の向上とシェイプアップに効果的！

高校生以上

NEW 水中ボディリセット

土曜日 9:30~10:00

強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★

水の特性を活かし、安全で効果的に体づくりができる教室です。浮力に負けない体幹で生活の質をあげていきましょう。

高校生以上

水中ウォーキング

月 2 回

月曜日 15:00~15:45

強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★

水中での効果的なウォーキングを学べる教室です。膝・腰への負担を軽くした運動ができ、膝痛・腰痛予防、改善にもピッタリ！

高校生以上

初めての水泳レッスン (初級)

月曜日 20:00~20:45

木曜日 15:00~15:45

土曜日 10:30~11:15

強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★

水慣れからクロール・背泳ぎの習得を目的としたクラスです。初めての方におススメ！

高校生以上

シニア水中運動

無料送迎バス
運行中！



月・木曜日 10:30~11:15

強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★

膝や腰などの関節にかかる負担も少なく、水中での基本的な動きを学べる教室です。介護予防に役立つ教室です。

65歳以上

スイスイ水泳レッスン (中級)

金曜日 19:00~19:45

土曜日 10:30~11:15

強度 ★★★★★ 難易度 ★★★★★

クロール・背泳ぎの泳力向上と基礎的な平泳ぎ、バタフライの習得を目的としたクラスです。

高校生以上

クロールで
15m
泳げる方

入会時に
ご用意
いただく物

- ① 月会費 2ヶ月分
- ② 銀行の通帳と届出印
(山陰合同銀行または JA しまね)

※プールリハ教室は必要ありません

雲南市立病院
理学療法士による

プールリハ教室

第 2・4 木曜日
13:30~

(時間は要相談)

会費

1回 1,240円

医師や保健師、栄養士等から運動療法を勧められた方や退院後のリハビリを支援する教室です。

◎申込には医師の意見書が必要です。

~ キッズ・ジュニアプログラムもあります。お気軽にお問合せください ~

雲南市加茂 B & G 海洋センターラソンテ

〒699-1105 雲南市加茂町宇治 228-1 (休館日/水曜日)

お問合せ 休館日/水曜日

(0854) 49-7100