

雲南市加茂 B&G 海洋センターラソント

2020.4月~2021.3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に合わせて参加できます!

月 2 回コース 2,090円

月 4 回コース 4,180円

無制限/月コース 6,270円

ご都合や気分に合わせてお好きなプログラムに参加できます。組み合わせは自由♪

アクアフィットネス

金曜日 20:00~20:30

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

水中ボディリセット

土曜日 9:30~10:15

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上げていきましょう。

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・腰への負担を軽減した運動ができ、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

スイスイ水泳レッスン (中級)

金曜日 19:15~20:00

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

無料送迎バス
運行中!

シニア水中運動



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

月会費 月 4 回コース 4,180円

無制限/月コース 6,270円

雲南市立病院
理学療法士による

プールリハ教室

木曜日
13:30~
(時間は要相談)

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。

会費

1回 1,260円

◎申込には医師の意見書が必要です。

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

~ 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ト

〒699-1105 雲南市加茂町宇治 228-1 (休館日/水曜日)

お問合せ

(0854) 49-7100