

Let's 水中エクササイズ!

水って、
こんなに
すごい!

驚きの
水パワー!

免疫力が
アップ!

プールの水は、体温より低い30度前後。水の冷感効果による刺激が自律神経の働きを高め、体の免疫力が上がります。

効率的に
ダイエット!

水中での運動は、陸上と比べて約12倍の水の抵抗を受けるため、より消費エネルギーが高くなります。ウォーキングだけでも、ダイエットに非常に効果的です。

体への負担が
少ない!

水中での体重は通常の約1/10。浮力があるため、体にかかる負担が少なくなります。体力のない方、膝や腰の弱い方にも、水中での運動はおすすめです。

裏面

水中プログラムが
リニューアルします!!

2020年10月～2021年3月

水中プログラムの会員特典

月4回／無制限コースの方限定

高校生
以上対象

教室以外も泳ぎ放題!

※プールリハ教室を除きます。※水中プログラム(教室)内容は裏面をごらんください。

健康づくり応援キャンペーン!!
～15分でお手軽に水中運動～

NEW ゆるらく水中運動

誰でも
参加OK

期間 2020年10月～2021年3月

曜日・時間 毎週月曜日／①10:30～10:45、②11:00～11:15

内容 ①水中ゆるらくフィットネス／音楽に合わせて楽しく水中運動
②水中ゆるらくウォーキング／水圧、浮力を利用した効果的な運動

参加費 一般・・・・・・550円
65歳以上・・・320円

※表示価格はすべて税込価格となります。
※プール利用料のみで参加できます。
※水着の販売・貸出をいたします。

■プールご利用上の注意

- ・酒気を帯びている方、心疾患、伝染性疾患のある方、医師から運動を禁止されている方はご利用できません。
- ・遊泳時はスイミングキャップの着用をお願いします。

■新型コロナウイルス感染症予防対策

- ・プールは国の定める衛生基準に基づき、室内換気、プール水の循環、次亜塩素酸ナトリウムで殺菌消毒し水質検査を常時行なっています。
- ・更衣室内ロッカー等の除菌を行なっています。

雲南市加茂B&G海洋センター ランテ

お問い合わせ・お申込みは
受付時間
9:00～20:00

TEL.0854-49-7100

〒699-1105 雲南市加茂町宇治228-1 〈一般利用時間〉10:00～21:00 ※日・祝 10:00～17:00 〈休館日〉水曜日

一般利用料金

小・中学生	210円
高校生・65歳以上	320円
一般	550円

※表示価格はすべて税込価格となります。



加茂海洋センター

検索



高校生
以上対象

雲南市加茂B&G海洋センター ラソnte

教室以外も泳ぎ放題!
月2回コース、プールリハ教室を除きます

水中プログラム

自分のライフスタイルに合わせて①～⑥の教室から好きな教室(複数選択可)を選んで参加できます。

月2回コース

月会費 2,090円

月4回コース

月会費 4,180円

無制限コース

月会費 6,270円

※表示価格はすべて税込価格となります。

〈期間〉

2020年10月～2021年3月

入会時にご用意
いただくもの

月会費
2ヶ月分

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

① アクアフィットネス

水の特性を活かしながら、音楽に合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!

毎週金曜日 / 20:00～20:30

強度 ★★★★★

難易度 ★★★★★

② 水中ボディリセット

水の特性を活かし、安全で効果的に身体づくりができる教室です。浮力に負けない体幹をつくり、生活の質を上げていきましょう。

毎週土曜日 / 9:30～10:15

強度 ★★★★★

難易度 ★★★★★

③ 水中ウォーキング

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!

月曜日(月2回) / 15:00～15:45

強度 ★★★★★

難易度 ★★★★★

④ 初めての水泳レッスン(初級)

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。

毎週月曜日 / 20:00～20:45

毎週木曜日 / 15:00～15:45

初めての方にオススメ! 毎週土曜日 / 10:30～11:15

強度 ★★★★★

難易度 ★★★★★

⑤ スイス水泳レッスン(中級)

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。

毎週金曜日 / 19:15～20:00

毎週土曜日 / 10:30～11:15

クロールで
15m泳げる方

強度 ★★★★★

難易度 ★★★★★

⑥ いきいき水中運動

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。介護予防に役立つシニア向けの教室です。

毎週木曜日 / 10:30～11:15

強度 ★★★★★

難易度 ★★★★★

無料送迎バス
あります!



雲南市立病院理学療法士による

プールリハ教室

要予約

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。

毎週木曜日 / 13:30～(時間は要相談)

会費 / 1回 1,260円 ※申込みには医師の意見書が必要です。

プール施設



25mプール



歩行用流水プール



幼児プール



リラクゼーションプール