

無 料 開 放 日



施設使用料
¥0

プールで
肩こり・腰痛
ひざ痛改善 **楽しむ系**

ジムで
体カアップ
シェイプアップ **燃焼系**

●開催日 **令和7年 9 月 15 日(月・祝)**

1回目 **10:00～12:30** 2回目 **13:00～15:30** 3回目 **16:00～18:30**

- ・受付は各終了時間 15 分前、又は定員を満した時点で終了となります。(事前予約の受付はいたしません)
※各回入替制になります。また当日の利用は 1 人 1 回限りです。
- ・プール、ジム、浴室の利用は各終了時間の 10 分前まで、各終了時間までに退館していただきます。
- ・プール及びスタジオレッスンの提供はありません。また「ジム運動プログラム作成」は休止いたします。

●定員 各回 **60 人**

* 無料開放日は**入館券、回数券、招待券での利用は不可**

温水プール



持ち物：水着、スイム
キャップ、バスタオル

アスレチックジム



一部のマシンは時間制限有

持ち物：動きやすい服
装、室内用シューズ

風呂・サウナ (リンスインシャワー、ボディソープ有)



持ち物：
バスタオル

ドライサウナを利用する方は座面に
敷くタオルを個人でご用意ください

◆介助が必要な方は同性の家族や知人に付き添ってもらってください。

【小学生以下の利用について】

- ・小学生以下は保護者同伴で利用できます。ただし、未就学児を除き、**同性の保護者**に同伴していただきます。(大人 1 人につき、子ども 2 人まで同伴可)
- ・小学生以下のプール利用については**身長 150cm以上が条件**となります。

