



★フール・多目的温泉施設★  
料金：310円

体重が気になる方にオススメ♪

浮力で体が軽くなるので、筋肉や関節への負担が少なくなります。体重のある方でも安心して運動をすることができます☆



★フール★

25m×5コースの温水プールです。水中ウォーキングの専用コースもあります！



★多目的温泉施設★

温泉施設には10種類の浴槽があり、泉質は重曹泉で「美人湯」とも呼ばれています★

(温泉も水着が必要です)



水中運動実践指導のご案内

フール

- Q フールを使ったことがない。一人でフールに入るのは抵抗があるんだけど...
- Q 膝や腰が痛いけど、フールではどのように歩けばいい？

そんなあなたに  
おすすめ！



スタッフが一緒に入って、ストレッチや水中ウォーキングの方法についてお伝えします。

料金：510円

随時開催しています♪

(お電話か来所にて事前に

ご予約ください)

★フールでのショートプログラム★

無料(施設使用料310円のみ)で参加できるプログラムです！  
(約15~30分)



追加料金なし！

この他にも色々あります♪

お腹・太ももシェイプ

水の抵抗を利用し、お腹・太もも中心の筋肉を動かして、下半身の引き締め効果をアップ♪



たのしくスイミング

初心者の方を対象に泳ぎ方を指導します。泳げない方も安心して参加できます。



アクアシェイプ

水が苦手な方も楽しめる、簡単な水中運動です。関節の動きの改善も期待できます。



脂肪燃焼アクア

音楽に合わせて水中で様々な動きを行います。太りにくい身体づくりを目指します。



『館内』や『ホームページ』に週間スケジュールを掲載してあります。ぜひご覧下さい。

お問い合わせは・・・県民健康プラザ健康増進センター TEL 0994(52)0052  
<http://www.kenpura.com>