

ダイエープロビスデー 施設無料開放日

11月13日(日) 10:00~17:00



第5回DPスイムフェスティバル 兼二チレイチャレンジ泳力検定会

10:00~15:00 **メインプール(飛込側)**

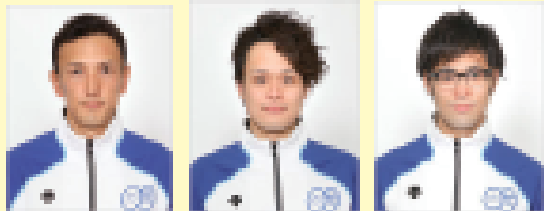
毎年恒例と「水泳競技会兼泳力検定会」を開催します。練習成果を発揮しましょう！当日参加も可能です！ぜひ参加しよう！
※詳しくはWEBで
※参加者は、無料で水泳教室参加できます。



※大会受付は、メインプールにて行います。 ※応援につきましては、スタントをご利用ください。

NSP選手水泳教室

15:00~16:00 **メインプール(飛込側)**



NSP選手による水泳教室！日本のトップレベルの選手から指導を受けることができるチャンス！

参加費 500円

河本選手 堤選手 林選手

※受付は、メインプールにて行います。 ※25m以上泳げる方の対象となります。

水中ホッケー **飛込プール** 日本代表エキシビジョン

10:30~10:45

無料体験教室

10:45~12:00

※受付は、飛込プールにて行います。 ※お持ちであれば、シュノーケル・軍手をご持参ください。

10:00~17:00 **無料開放** **メインプール・サブプール
温浴プール・トレーニングルーム**

スタジオレッスン

10:30~11:15 **ヨガ**
定員25名(中道先生)
呼吸を意識して心と身体を整える教室

11:30~12:15 **走るための「ラントレ」**
定員20名(高橋先生)
心肺機能の強化。ランに特化した教室。

14:00~14:45 **Group Power**
定員18名(TOCHI)
バーベルを使用して、トレーニング

15:00~15:45 **Group Fight**
定員25名(TOCHI)
音楽に合わせて格闘技エクササイズ

※10分からスタジオ入口にて受付を開始いたします。先着順になりますのであらかじめご承知おき下さい。
※高校生以上が対象。

10:15~11:00 **ダンス発表会**
HIPHOP・チアリーダース **エントランス**

10:00~17:00 **幼児プール**
水深0.8m 浮き輪も使用可能 **サブプール(半面)**

※オムツの取れていない人の遊泳はできません。

10:00~11:00 / 13:00~14:00
体組成無料測定 **トレーニングルーム**

※トレーニングルームの使用は、中学生以下の方はご利用できません。

身体の中からリフレッシュ

ラファリンパセラピー

健康管理室

新型リンパセラピー
ラファミラクル
服を着たまま椅子に座り顔まわりとデコルテを中心にリンパの流れをうながします

肩こり、腰痛、めまい、頭痛、不眠、四十肩、五十肩、手足のしびれ、むくみ…などの症状でお悩みの方。一度お試しください。



ラファミラクル(小顔体験)
お試し価格
15分 1,000円
30分 2,000円

※ラファリンパセラピーは医療行為ではありません

国際公認プール(50m・飛込)・長岡市水泳協会推薦施設

ダイエープロビスフェニックスプール

☎0258-39-3211

〒940-0826新潟県長岡市長倉町1338番地

営業時間【月・火・木・金・土曜・祝日】10:00~21:00
【日曜】10:00~19:30
【水曜】休館日(水曜日が祝日の場合はその翌日)

フェニックスプール 検索

ダイエープロビスフェニックスプール
公式Facebook「いいね」してね！

