

ダイエープロビステー 施設無料開放日

2月5日(日) 10:00~17:00 (閉館時間17:30)

スタジオレッスン

10:30~11:15 ヨガ
定員20名(Emi)

呼吸を使いながらポーズを行なうことで筋肉の緊張をほぐし、柔軟性の向上を行ないます。呼吸を意識することでリラクゼーション効果もあり心身共にリラックスできます。



11:30~12:15 ミドルエアロ
定員25名(高橋先生)

音楽に合わせて、様々な動作を行う有酸素運動プログラムです。心肺機能の向上・脂肪燃焼効果が得られます。



14:00~14:45 Group Power
定員18名(TOCHI)

専用のバーベルを用い、音楽にあわせて様々な筋力トレーニングを行う、シンプルで楽しく、効果的なエクササイズ。筋力UPしたい方、体を引き締めたい方におすすめです。



15:00~15:45 Group Fight
定員25名(TOCHI)

パンチやキックなどの格闘技動作を取り入れた動きを、ダイナミックな音楽にのせて行うエクササイズ。心肺機能向上・シェイプアップ・ストレス発散におすすめです。



※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・チアリーダーズ

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

※オムツの取れていない人の遊泳はできません。サブプール半面

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。

10:30~11:30 飛込プール

水中ホッケー無料体験

30cmのスティックで1kgのパックを運んでゴールを目指します。水中という3D空間がフィールド。新感覚スポーツです。



※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。

身体の中からリフレッシュ

サブ受付前

ラファリンパセラピー

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

ダイエープロビステ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

ダイエープロビステフェニックスプール
公式Facebook「いいね」してね!

