

ダイエープロビスフェニックスプール

# ダイエープロビスデー

施設無料開放

平成30年10月08日 (月・祝) 10:00~17:00 (閉館17:30)

## メインプール

### カヌー体験

10:30 ~ 12:00

13:00 ~ 16:00



室内でカヌー体験！2人乗りもできるので親子で体験できるので、小さい子も安心してできます！

## 飛込プール

### 幼児プール 水深0.6m

浮き輪OK!



10:30 ~ 12:00

13:00 ~ 16:30

※オムツの取れていない人は、遊泳できません。  
※身長120cm以下の場合、保護者の同伴が必要になります。  
※プールサイドは、水着以外での入場はできません。

## トレーニング

### 体組成測定 無料

10:30 ~ 11:30

13:00 ~ 14:00

測定して自分の身体をチェックしてみましょう！

※トレーニングルームは、高校生以上対象

## リンパセラピー

### ラファミラセラピー

10:00 ~ 17:00

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

※定員がございますので先着順とさせていただきます。  
あらかじめご承知おきください。

## スタジオ

### 美ボディーエクササイズ (金内)

10:30 ~ 11:15

定員 20名

ヨガとピラティスの動きを取り入れ、音楽に合わせて行うプログラム。柔軟性の向上・体力、集中力の向上、ストレス緩和が期待できます。

### タヒチアンダンス (滝沢)

11:30 ~ 12:15

リズムカルなテンポの音楽など使用して、タヒチ伝統のダンスの腰や手の動きを行うことで、エクササイズやストレス解消にも効果的です。

### GROUP POWER (TOCHI)

14:00 ~ 14:45

定員 16名

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。

### GROUP FIGHT (KOH)

15:00 ~ 15:45

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。シェイプアップ、ストレス発散におすすめ！

※10分前からスタジオ入口にて受付を開始いたします。  
教室人数には、定員がございますので先着順とさせていただきます。  
あらかじめご承知おきください。  
※高校生以上対象

プール無料開放

ショップセール

スクール生募集中

会員募集中

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

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)

〒940-0826新潟県長岡市長倉町1338番地

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はこちら

