

ご家族、ご友人をお誘い合わせてお越しください!

# DPプール & GYM

# ダイエープロビステー

## 施設無料開放日

2/24(月・祝) 10:00~17:00(17:30閉館)

**入門STEP**  
これからSTEPを始める方や、シェイプアップ、体力アップしたい方におすすめです。



**入門ヨガ**  
無理のないポーズを行い、身体にやさしいヨガのクラスです。ヨガを初めて行う方におすすめです。

**GROUP POWER**  
GROUP POWER専用のバーベルを使ったレッスンです。重さを自由に調整することが出来、さらには指導経験豊富なインストラクターが指導してくれるので、初めての方でも安心して受けます。



**GROUP fight**  
パンチやキックといった格闘技の動作を取り入れ心肺機能向上、シェイプアップ効果、ストレス発散に効果的です。

道具を使わなくてもできる、コンディショニングや、ストレッチポールで筋膜リリースを行い、筋肉を緩め、身体を整える教室です。



**マシン説明会**  
ジムを初めて利用される方、器具の使い方がわからない方は、是非ご参加ください。トレーニングルームにて、当日受付いたします。

## スケジュール案内

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00
<b>スタジオ</b>	10:30~11:15 入門STEP (金内)	11:30~12:15 入門ヨガ (金内)		13:30~14:15 POWER (TOCHI)	14:30~15:15 fight (KOH)	15:30~16:15 綺麗な身体づくり (角田)	
<b>ジム (高校生以上)</b>		11:00~12:00 体組成 無料測定		12:30~			15:30~16:30 体組成 無料測定
<b>各種 イベント</b>	10:30~	10:00~15:30 ダンス発表 リンパセラピー		冷感性、むくみ、眼精疲労などに効果があります!			
	水球観戦	11:00~12:30 水球体験教室	浮き輪OK!		10:00~17:00 幼児プール開放		

### エキシビジョンマッチ 水球教室体験

10:30~10:50

11:00~12:30



ウォーターポロクラブ柏崎の試合を、観戦をいただけます!  
水球が好きな方、試合観戦が好きな方は、この機会にご観覧ください!  
そして、試合観戦の後は、水球体験教室を行います。  
初めての人も大歓迎です!

### ダンス発表会

10:30~



HIPHOPとチアリーディングによるダンス発表!  
子ども達の笑顔と活気溢れるダンスにご注目!

インスタグラムを始めました!  
イベント情報をUPしています!



DP\_PHOENIXPOOL

ダイエープロビステイクスプール  
☎0258-39-3211  
〒940-0826  
新潟県長岡市長倉町1338番地  
TEL:029-39-3211  
<http://www.nagaoka-swim.com>