

家族・友達と行こう!

# ダイエープロビステー

## 施設無料開放日

施設まるごと使える!

### 当施設が行うコロナ対策




施設内でのマスクの着用をお願い致します。




施設入館時に検温のご協力をお願い致します。



施設ご利用時に手指の消毒をお願い致します。



施設ご利用時にソーシャルディスタンスをお願い致します。



施設入館時に利用申請書のご記入をお願い致します。



従業員・清掃員の対応

- ・マスクの着用
- ・除菌清掃
- ・換気の徹底

### ゲストオリンピック

ゲスト: 中村真衣 加藤ゆか 佐藤久佳 内田翔

ミニショー&模範泳法 11:15~12:15

観覧は無料です! (メインプールサイド)

日本トップクラスの泳ぎをご覧ください!!

オリンピックによるサイン会 15:00~

参加無料! 粗品プレゼントもあります!(エントランス)

### スタジオ教室

やさしいヨガ 10:15~11:00 金内先生

無理のないポーズを行う、身体にやさしいヨガです。初めて行う方にもおすすめです。

バレトン 11:15~12:00 金内先生

ニューヨーク生まれのエクササイズ! 楽しくシェイプアップしたい方におすすめです!

お腹トレーニング 12:20~12:40 角田先生

ぽっこりお腹が気になるなら是非受けてください。お家でも出来る簡単エクササイズをします!

ピラティス 13:00~13:45 佐藤先生

身体の内部の筋肉を鍛え、整えていきます。怪我予防にも繋がるエクササイズです!

ポテンダンス 14:00~14:45 山本先生

身体の歪みを整えたい方、代謝を上げたい方におすすめのエクササイズです!

全ての教室、定員16名  
スタジオ教室にて行います。  
受付は、各教室開始の**45分前**から開始いたします。



### 幼児プール開放 サマプール



浮き輪OK! 10:00~17:00

水深0.6mで、小さなお子様も安心して遊べます。

### ダンス発表会

10:30~(30分程)

メインプールにて、ダンス発表を開催いたします!  
子ども達の元気溢れるダンスをご覧ください!  
※ご観覧される方は、2階観客席までお越しください。



### 親子で楽しむ体操教室

①10:10~10:30 対象:幼児と保護者

②12:20~12:40 子どものみの参加もOK!

### アスレティック(陸上競技)

①11:15~12:00 対象:小学生

各教室参加無料! 申込不要!  
直接会場(2階コンコース)にお越しください!!

### 体組成無料測定



11:30~12:00

15:00~15:30



筋肉量 体脂肪量  
基礎代謝 体内年齢 ...などが測定出来ます!!