

ダイエーフロビステー
無料開放日

2/23(水・祝) 10:00~17:00 (17:30閉館)

幼児プール

11:00~17:00

小さなお子様も安心して遊べます。

飛込プールにて開放いたします。

幼児プールは水深は0.6m、浮き輪OK!

メインプール

11:00~17:00

メインプールは50m仕様!

県内屈指の泳ぎやすいプールです!!

6レーン開放いたします!

スタジオ教室 各教室定員20名 (GROUP fightのみ定員16名)

10:30~11:15 ヨガ

担当: 若林

身体にやさしいヨガ教室です。初めての方におすすめ!

11:30~12:15 ピラティス

担当: 大矢

身体の内部の筋肉を鍛え、整えていきます。

自分の身体をコントロールしながら動かしていきましょう。

12:30~13:15 ZUMBA (ズンバ)

担当: 小黑

ダンス要素を取り入れたエクササイズです。初めての方も大歓迎です!

13:30~14:15 泳カアップコンディショニング

担当: 角田

泳力を上げる為のストレッチや体幹コンディショニングを行う教室です。

14:30~15:00 GROUP fight

担当: KOH

格闘技の動作を取り入れたエクササイズで、心肺機能の向上やシェイプアップに効果的です。

カヌー体験

11:00~16:00 **メインプールにて開催決定!**

カヌーに興味のある方、カヌーに乗ったことのない方も是非この機会にご体験ください。カヌー体験は無料で参加できます!



無料体組成測定

11:30~12:00

15:00~15:30

筋肉量・体脂肪量・体内年齢
などが測定できます。

