

# ダイエープロビスデー

## 【施設無料開放日】

4月2日(日) 9:00~17:00(17:30閉館)



### スタジオ教室



教室開始15分前から受付開始  
スタジオ教室・トレーニングルームの  
ご利用は15歳(高校生)以上となります。

#### ピラティス

(TOMO) 10:15~11:00

身体の内部の筋肉を鍛え、整えていきます。  
ご自分の身体をコントロールしながら動かしていきます。

#### ヨガ

(田中) 11:15~12:00

ポーズと独特の呼吸法、そして瞑想を組み合わせることによって  
心身ともにリラックスさせ、心と身体の不調を整えましょう。

#### 泳力アップ

#### コンディショニング

(林) 13:30~14:15

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

#### GROUP FIGHT

(TOCHI) 14:30~15:00

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!!

### ダンス発表会

10:30~11:00

子供たちの笑顔あふれる  
ダンスを見に来てください!  
イベントスペースにて開催い  
たします。

※雨天の場合はメインプールにて開催いたします。

### プール開放

メインプール(50m)水深1.1m  
11:00~15:00

カヌー体験

11:30~16:00

サブプール(25m)水深1.1m  
9:00~17:00

### 体組成無料測定



体内年齢も  
図れるよ!

11:00~11:30  
15:00~15:30



### 飛込プール

#### 幼児プール開放

11:00~15:00



水深0.6mで、小さ  
なお子様も安心し  
て遊べます。

浮き輪OK!

### リンパセラピー体験

溜まっていた水分や老廃物がスムーズに回収され、むくみが改善します。



公式LINE



公式Facebook



DP.PHOENIXPOOL