

初心者でも安心！気軽に利用できる！
あなたペースで運動できる施設

多世代に人気プログラム内容

TRAINING

健康ストレッチ/骨盤体操/ヨガ/ピラティス/フラダンス
ラテンエアロ/エアロビクス/バレトン/泳力アップトレーニング
GroupFight/GroupPower



県内No.1スイムプログラム数

SWIMMING

水中ウォーク/水中運動/初心者/初級/中級/上級
マスターズ/平泳ぎ/バタフライ



2024.12/30までに
ご入会の方限定

通常¥1,100円が
事務手数料

¥0

通常月会費¥7,290円が
3ヶ月間月会費
(12・1・2月)

¥3,000

さらに限定30名様に
サウナセットプレゼント
(ハット/マット/バック)

※入会特典ご利用の場合、6カ月以上の継続が必要です。

お試し会員 | 1DAY体験¥1,100 ▶ 施設・スタジオ・プールレッスンが体験できる！



自分のライフスタイルに合わせて、1回券から施設がご利用できます！



●50mプール



●飛び込みプール



●25mプール



●温浴プール



●ミストサウナ



●ドライサウナ

POOLプール

メインプール・飛び込みプール・サブプールを直結に配置し大会や一般利用など用途に合わせた利用が可能です。すべてのプールに可動床が設置しており水深調整が可能です。すべての方に配慮したユニバーサルデザインを採用しております。季節を問わず快適な水温で楽しめる温水プール。冬でも冷えず、いつでも気持ちよく運動やリフレッシュができます！広々としたプールは、ゆったり泳げると好評。のびのびと楽しめる空間が魅力です。



●トレーニングルーム



●スタジオ



●ショップ



●駐車場



●浴室



●会議室



●悠久の間

Others その他施設

プール以外にも充実しております。トレーニングルームでは、ライフフィットネス機器・ランニングマシンが完備。更衣室には、浴室もあり、プール・トレーニング後にゆっくり汗を流すことができます。駐車場も広々200台無料で駐車可能。

施設ご利用料金

利用区分		利用料金				利用できるゾーン
		1回券	11回券	3ヶ月定期	6ヶ月定期	
プール施設 50mプール 25mプール	大人	580円	5,800円	10,370円	16,600円	プール施設 温浴プール
	高齢者・障がい者	470円	4,700円	8,490円	13,580円	
	子供	220円	2,200円	3,770円	5,970円	プール施設 トレーニングルーム ※温浴プールは 利用できません。
幼児・障がい児	無料	無料	—	—		
トレーニングルーム	大人	580円	5,800円	10,370円	16,600円	トレーニングルーム 温浴プール
高齢者・障がい者	470円	4,700円	8,490円	13,580円		
温浴プール	大人	370円	3,700円	—	—	温浴プール
	高齢者・障がい者	370円	3,700円	—	—	
共通券	大人	740円	7,400円	—	—	プール施設 トレーニングルーム 温浴プール
	高齢者・障がい者	590円	5,900円	—	—	

- 50mプールは大会および専用利用の為ご利用に制限またはご利用いただけない場合がございます。
- 飛び込みプールは専用利用のみご利用いただけます。
- プールのご利用の方は水着・スイムキャップを着用してください。(温浴プールはキャップ不要。)
- 高齢者は65歳以上です。運転免許証、保険証等を受付に提示してください。
- 子供は4歳以上中学生以下の方です。幼児は3歳以下の方です。
- 温浴プールおよびトレーニングルームは中学生以下の方はご利用できません。
- 障がいをお持ちの方は障がい者手帳等を受付に提示してください。

会員プラン

レギュラー	デイ	ナイト&週末	フィットネス
7,290円	6,240円	6,240円	6,240円
全営業時間使いたい放題	【月・火・木・金】10:00~17:00 【祝日】9:00~17:00	【月・火・木・金】17:00~21:00 【土・日・祝日】全営業時間	全営業時間使いたい放題 ※トレーニングルーム、スタジオ、サウナ、更衣室、浴室、カフェのみ利用可能

1. プール施設(580円)・トレーニング施設(580円)・温浴プール施設(370円)をすべて利用されると740円(共通券)のところ、会員の方は無料でお使いいただけます。
2. 体組成測定料(220円)〈体の中の筋肉量等を測定〉、体組成成分測定料(520円)〈体組成より、より細かく測定〉を、会員の方は無料で測定できます。
3. あなたにあったプログラムを無料で作成します。
※測定・メニュー作成は、要予約となりますので、直接または電話にて予約をお願いします。
4. スタジオで開催されている教室も、無料で一日何回も受けることができます。
※1回券・定期券利用の方は、教室参加料(11枚綴りチケット:4,200円)が必要となります。
5. プールで開催されている教室(一部を除く)に無料で参加できます。
※別途お申込みが必要です。
※1回券・定期券利用の方は、別途教室参加料が必要となります。

皿期水泳教室 水中ウォーク/水中運動/初心者/初級/中級/上級/マスターズ/平泳ぎ/バタフライ お申し込みは(1月~3月) 会員にならなくても期間で受講料お支払いで教室に参加できます。



国際公認プール(50m・飛び込み)長岡市水泳協会推薦施設 公認水泳教師在籍施設

ダイエープロビスフェニックスプール

☎0258-39-3211 〒940-0826 新潟県長岡市長倉町1338番地

営業時間/【平日】10:00~21:00【土曜・祝日】9:00~21:00【日曜】9:00~17:30
休館日/水曜日 ※ただし祝日の場合はその翌日 年末年始12/31~1/3

施設のお得な情報を配信中

フェニックスプール



**キッズスクール
生徒募集中!**

**体験会
開催中!**



スイミング プログラミング イングリッシュ ジョイダンス チア