

さあ、健康生活
スタートしよう!



えみくるARIDAのコロナ対策ガイドライン

- 館内マスク着用
- 入館時に検温 手の消毒
- ジム パーテーション 設置
- 館内の 定期的な 消毒
- 密にならない ように 人数制限

まずは施設を のぞいてみよう! **“施設見学”も受付中** お気軽にどうぞ!

7/1 (木)より

新規で定期券購入・教室入会で先着100名様にタオルハンカチプレゼント!

県内初の公共複合フィットネス[プール・ジム・スタジオ]施設!



プールエリア

年間利用できる室内温水プール。水深を浅めに設定し、本格的な競技よりも健康増進(水中歩行やアクアビクス)のための利用を重視。



健康増進ジムエリア

有酸素運動・筋力トレーニング・ストレッチなど、女性や高齢者の方も安心して運動していただけます。



フィットネスエリア

ヨガやエアロビクス、健康体操などのプログラムを実施。



浴室・サウナエリア

運動後や休憩を含めて利用者の健康志向と癒しを満ちます。



初めての方でも楽しめるレッスンもあります!

※その他のレッスンもございます。詳しくはお問合せください。※レッスンは変更する可能性があります。



ヨガ



汗だくエクササイズ



かんたんエアロ



ストレッチ



スイミング



健康体操



体幹マットエクササイズ



エンジョイフィットネス



ZUMBA



アクアビクス

えみくるARIDA オープン1周年記念イベント 日程 8/22(日) 7/10(土) 10:00より受付開始!

申込方法:電話もしくは窓口にて事前予約をお願い致します。



星 奈津美(ほしなつみ)
ミズノスイムチーム所属
2012年
ロンドンオリンピック
200mバタフライ
銅メダル獲得
2016年
リオデジャネイロオリンピック
200mバタフライ
銅メダル獲得

星 奈津美さん水泳クリニック
トップアスリートによる実技指導を受けてみよう!

時間 11:00~12:00 (小・中学生) 13:30~14:30 (一般の部)
対象 小・中学生・一般の部(16歳以上):4泳法泳げる方
※子どももスイミングスクール生は2歳以上
定員 各部30名 参加費 1,000円(税込)施設使用料・保険料・色紙代込み

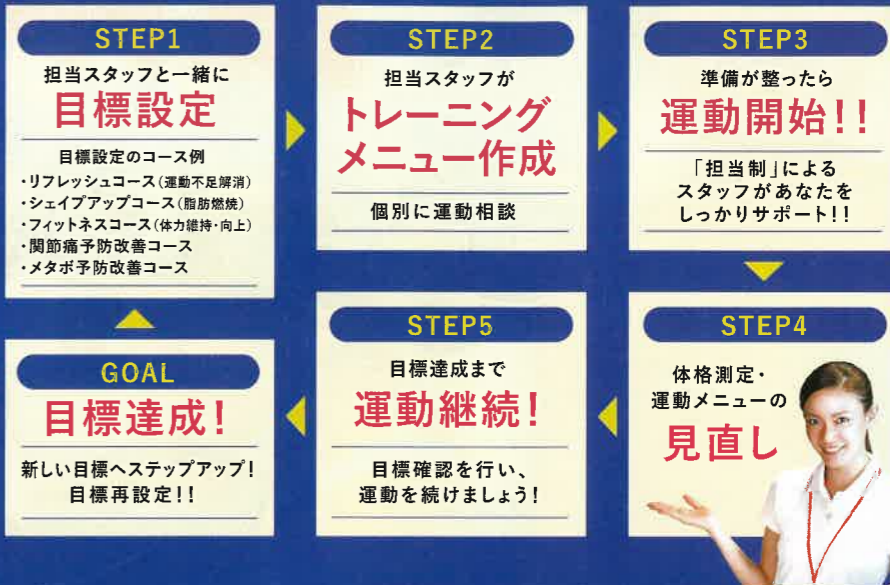
ミズノ親子グラブ作り体験
親子の絆を育み道具の大切さを学びましょう! 夏休みの自由研究にいかがですか?
対象 小学4~6年生と保護者
時間 10:00~12:00
定員 15組 参加費 9,900円(税込)

注意事項

[プール利用] ●水着、水泳帽子はかならず着用してください。(水泳帽子は販売・レンタルしています) ●小学生4年生以下は、16歳以上の保護者の同伴が必要です。保護者1人で小学生4年生以下の小人3人まで入場可能です。小学生未満は無料です。 ●オムツが取れていない方は入場できません。(水遊び用オムツも不可)
[健康増進ジム] ●健康増進ジムのご利用は中学生以上で最初に初回講習会の受講が必要です。 【予約制】 ●動きやすい服装と室内用シューズを着用してください。

「個別プログラム」「プログラム見直し」で
目標達成をしっかりとサポートします!!

《トレーニングメニュー作成・見直し・目標達成のプロセス》



利用料金 ■ジムご利用の際は初回講習会受講が必要(要予約)

利用種別	年齢区分	期間・時間	市内在住・ 在勤者料金	市内在住・在勤者 以外の料金
定期利用 (プール+ジム)	大人: 19歳以上	1カ月	5,000円	7,000円
		6カ月	25,000円	35,000円
		12カ月	50,000円	70,000円
定期利用 (プール+ジム)	高齢者: 70歳以上 18歳以下	1カ月	4,500円	7,000円
		6カ月	22,500円	35,000円
		12カ月	45,000円	70,000円
一時利用 (プール+ジム)	大人: 19歳以上	1回2時間	800円	800円
		延長1時間	400円	400円
		回数券11回	8,000円	8,000円
一時利用 (プール+ジム)	高齢者: 70歳以上 18歳以下	1回2時間	600円	600円
		延長1時間	300円	300円
		回数券11回	6,000円	6,000円
一時利用 (プール)	大人: 19歳以上	1回2時間	600円	600円
		延長1時間	300円	300円
		回数券11回	6,000円	6,000円
一時利用 (プール)	高齢者: 70歳以上 18歳以下	1回2時間	500円	500円
		延長1時間	250円	250円
		回数券11回	5,000円	5,000円
一時利用 (プール)	小学生: 小学生以下	1回2時間	400円	400円
		延長1時間	200円	200円
		回数券11回	4,000円	4,000円

※表示価格は全て税込となります。