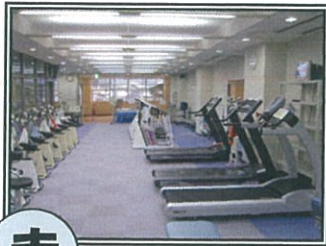


トレーニングジム・プールが 使いたい放題！

ヨガやダンス等 充実のレッスンプログラム！



走

エアロバイクやランニングマシンで爽快な汗をかいてしっかり脂肪燃焼！



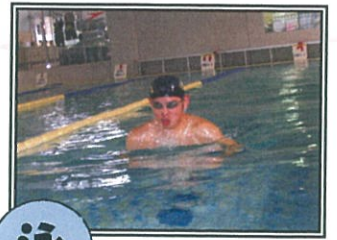
鍛

ウェイトマシンで安全な筋力トレーニング。太らない体づくりから筋力UPまで幅広くサポート！



踊

エアロビクスやダンスで軽快に動けばしっかり脂肪燃焼！



泳

水中歩行からしっかり水泳まで多種多様！レッスンプログラムも多数！

ご利用には定期利用がお得！！

◆ オススメ その①

『体脂肪3%減らしたいなあ・・・』『ウエスト3cm減らしたいなあ・・・』『体重を3kg減らしたいなあ・・・』『肩凝りを何とかしたいなあ・・・』などなど、ご希望をトレーナーにお伝えください！！お客様の体力などを考慮して運動メニューをご提案させていただきます。

◆ オススメ その②

スタジオではエアロビクスやヨガなど、プールではアクアビクスや水中歩行など、お好きなレッスンにお好きなだけご参加いただけます。飽きることなく継続いただけます。

◆ オススメ その③

短い時間でも運動していただければその分効果はあります。お仕事帰りや空いた時間ににちょっとだけ・・・そのちょっとが積み積み重なれば大きな成果になっていきますよ。

《ご利用案内》

| 定期利用（町内：大淀町住民登録者） | | 定期利用（町外） | |
|-------------------|---------|----------|---------|
| 1ヶ月 | 5,020円 | 1ヶ月 | 5,390円 |
| 6ヶ月 | 27,230円 | 6ヶ月 | 29,690円 |
| 12ヶ月 | 50,280円 | 12ヶ月 | 53,980円 |

- ・初回オリエンテーション（要予約）が必要となります（TEL予約可）
- ・オリエンテーションは1枠2名様までとさせていただきます。
- ・枠に限りがございますので、ご予約はお早めをお願い致します。
- ・銀行引き落とし手続きが必要となりますので、通帳・印鑑をご用意頂きます。
- ・住所氏名が記載されている公的証明書（免許証、健康保険証、マイナンバーカード、通知カードなど）をご提示ください。

| 一時利用（2時間） | | 回数券11枚綴り（2時間） | |
|-----------|------|---------------|--------|
| 大人 | 860円 | 大人 | 8,600円 |
| 子ども | 430円 | 子ども | 4,300円 |

- ・一時利用、回数券の場合は随時窓口にて受付けております
- ・時間延長の場合は別途費用が必要となります。
- ・レッスンプログラムへはご参加いただけません。

・肩こり、腰痛の予防・緩和！

・関節痛の気になる方！

・脂肪を燃焼させたい方！

・体力、筋力UPさせたい方！

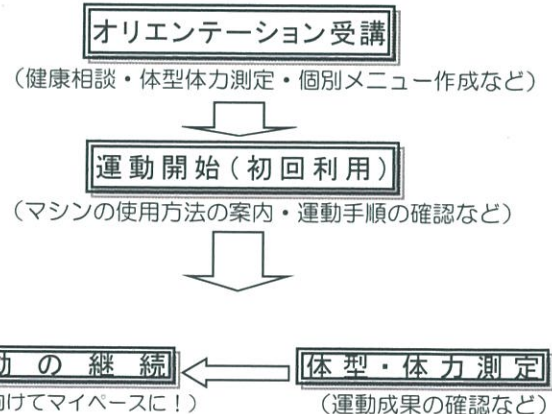
などなど・・・

運動が初めてでも安心！トレーナーがしっかりサポート！
初めての方からスポーツをされている方まで・・・

ご見学も！

☆ 大 歓 迎 ☆

《ご利用の流れ》



《お願い》

- ・ご利用資格は16歳以上とさせていただきます。但し、プール利用においては子ども利用可能（要保護者）
- ・ご利用開始時に申請書・健康アンケートの記入を行なっていただきます。
- ・50歳以上の方は医師による運動許可証の提出をお願いします。

《利用時間》

（開館時間）

・月、水～土：AM10:00～PM10:00

・日曜、祝日：AM10:00～PM 5:00

（休館日）

・毎週火曜日・年末年始（12/30～1/3）

※施設点検等により臨時休館する場合があります

ミスノウエルネス大淀

（大淀町健康づくりセンター）

〒639-3125 奈良県吉野郡大淀町北野89-1

TEL：0746-34-5501

指定管理者：ミスノスポーツサービス㈱

所管：大淀町

