

ダイエープロビスフェニックスプール

ダイエープロビスデー

施設無料開放日

平成30年02月17日(土) 10:00~17:00 (閉館 17:30)

スタジオ

ヨガ

【定員】25名

10:30 ~ 11:15

呼吸を意識して心と身体を整える教室。呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心身の緊張をほぐし、心の安定とやすらぎを感じましょう!



Group Power TOCHI

【定員】16名

11:30 ~ 12:15

バーベルを使用し、音楽に合わせてシンプルで楽しく、効果的にエクササイズ! 重さは自由に調整できますので、どなたでも参加できます!



GroupFight KOH

【定員】25名

12:30 ~ 13:15

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なプログラム!



ピラティス Yuki

【定員】25名

13:30 ~ 14:15

身体の内側の筋肉を鍛えて、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。



※10分前からスタジオ入口にて受付を開始いたします。先着順になりますので、あらかじめご承知おきください。※高校生以上対象

リンパセラピー

ラファミンパセラピー

10:00 ~ 17:00

ラファミラクル(小顔体験) 15分 1,000円
お試し価格 30分 2,000円

エントランス

チアディングダンス発表

14:30 ~ 15:00



サブプール

幼児プール 水深 0.8m

10:00 ~ 17:00



浮き輪OK!

※オムツの取れていない人は、遊泳できません。
※身長120cm以下の場合、保護者の同伴が必要になります。
※プールサイドは、水着以外での入場はできません。

飛込プール

ウォーターバルーン ※有料※

10:30 ~ 12:00 / 13:00 ~ 17:00

5分間 1人乗り 500円
2人乗り 800円

※チケットを総台受付にて販売しています。(入口入って右手側の受付)



トレーニング

体組成測定 無料

10:30 ~ 11:30 / 13:00 ~ 14:00

※トレーニングルームは、中学生以下の方は利用できません。

プール無料開放

ショップセール

スクール生募集中

会員募集中

国際公認プール(50m・飛込)・長岡市水泳協会推薦施設

ダイエープロビスフェニックスプール

☎0258-39-3211

営業時間【月・火・木・金・土曜・祝日】10:00~21:00

【日曜】10:00~19:30

【水曜】休館日(水曜日が祝日の場合はその翌日)

〒940-0826新潟県長岡市長倉町1338番地

フェニックスプール 検索

ダイエープロビスフェニックスプール

公式Facebook「いいね」してね!

