

# 施設一般利用のご案内

- 開館日 火曜日～日曜日
- 休館日 月曜日・祝日・年末年始
- 開館時間
  - 火曜日～土曜日 午前9時～午後8時
  - 日曜日 午前9時～午後5時
 ※最終入館時刻は閉館時間の30分前とさせていただきます。  
 ※教室開催中は、一般利用の方の施設利用を制限させていただく場合がございます。  
 [一般開放時間のご案内]で利用可能時間をご確認の上、ご利用ください。



## ●利用料金

### プール + トレーニング室

	一般料金	団体 (10名以上)	回数券 (11枚綴)
高校生以上	400円	300円	4,000円
小・中学生	200円	150円	2,000円

### トレーニング室(高校生以上のご利用に限ります)

	一般料金	団体 (10名以上)	回数券 (11枚綴)
高校生以上	300円	200円	3,000円

※ご購入いただいた回数券は、払い戻しできませんのでご了承ください。

## ●利用について

- ・小学2年生以下、身長130cm以下のお子様は、必ず保護者の方が一緒に入水してください。
- ・プールのご利用の際には、水泳帽を必ず着用してください。
- ・トレーニング室のご利用は、高校生以上の方に限らせていただきます。
- ・トレーニング室をご利用の際には、運動靴の着用をお勧めいたします。(怪我予防のため)



## ●年会員について

- ・年会員費 : 25,000円
- ・お申込日から1年間、当センターのプール・トレーニング室を、追加料金なしで何度でもご利用になれます。(教室開催時間は除く)
- ・お申込みは随時行っております。所定の用紙をご記入いただいた後、会員証を発行致します。(顔写真の撮影をさせていただきます)

## 健康センターあさぎり 一般開放時間のご案内 (2019年4月～)

	火		水		木		金		土		日	
	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア
9:00												
10:00	健康づくり 水中運動		健康づくり 水中運動		膝・腰に やさしい 水中運動		膝・腰に やさしい 水中運動			9:30～ 園児水泳		
11:00										10:20～ 小学生水泳		
12:00				カラダ改善 フィットネス				健康 いきいき 教室	◆ マシン 利用可	11:20～ 小学生水泳	半面 利用可	
13:00										12:20～ 全面開放		
14:00	膝・腰に やさしい 水中運動		初めて プール	半面 利用可	健康づくり 水中運動		楽らく 水中運動					
15:00		14:45～ シェイプアップ &エアロビクス					14:45～ ずいずい 水泳	半面 利用可				
16:00												
17:00			16:20～ 園児水泳							16:20～ 園児水泳		
18:00			17:10～ 小学生水泳							17:10～ 小学生水泳		
19:00			18:00～ 全面開放					18:10～ 小学生水泳	半面 利用可		ボディ メンテナンス <sup>TM</sup>	
20:00	18:50～ アクア リフレッシュ			18:50～ リフレッシュ トレーニング	18:50～ 膝・腰に やさしい 水中運動			19:10～ 全面開放				

終日  
一般開放

日曜日  
17時閉館

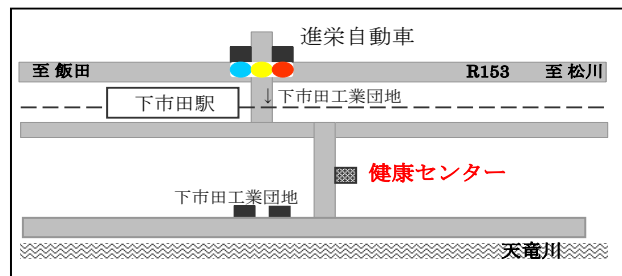
◆トレーニングマシンの利用は可能ですが、フロアやテレビ等ご利用のできない設備があります。

※教室表記のない時間帯は一般開放時間です。

※半面利用時の水深、開放範囲は教室の内容によって変更させていただきますので、ご了承のうえご利用くださいますようお願い申し上げます。

(通常の水深は1.1メートルとなっております)

※フロア及びプールで短期教室等が実施される場合、施設の一部が使用できない事がありますので、館内表示等でご確認ください。



## 高森町健康センターあさぎり

〒399-3103 長野県下伊那郡高森町下市田3057-1

電話 0265-34-2220

ホームページ <http://www.takamori-asagiri.jp>

E-MAIL [kca2220@takamori.ne.jp](mailto:kca2220@takamori.ne.jp)