

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 (令和3年4月～)

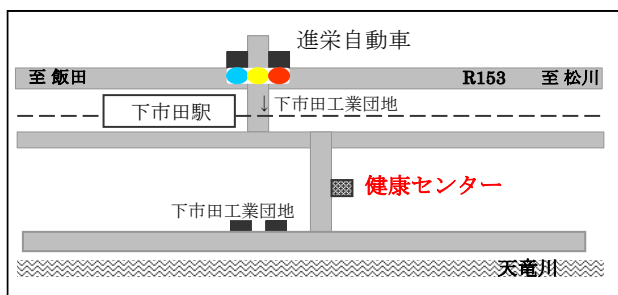
| | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | 土 | | 日 | |
|-------|-------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----|----------------------|---------------------------------|-----|--------------------------------|-----|----------------|
| | 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1・2水泳 | | |
| 12:00 | | | | カラダ改善 フィットネス ◆マシン 利用可 | | | | 健康 いきいき 教室 ◆マシン 利用可 | | 11:20～ 小3・4水泳 | | 終日 一般 開放 |
| 13:00 | | | | | | | | | | 12:20～ 全面開放 | | |
| 14:00 | 膝・腰に やさしい 水中運動 | | | | 健康づくり 水中運動 | | 楽しく 水中運動 | | | | | |
| 15:00 | | 楽・からだ エクササイズ ◆マシン 利用可 | 14:45～ 初めて プール 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1・2水泳 | | | | |
| 19:00 | | | | 18:00～ 全面開放 | | | | 18:10～ 小学3・4水泳 | | ボディ メンテナンスTR ◆マシン 利用可 | | 日曜日 17時閉館 |
| 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 | | | | | |

※教室表記のない時間帯は一般開放時間です。

※◆マークは、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。

※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。館内表示、HP等でご確認ください。

月曜、祝日休館日



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 info@takamori-asagiri.jp