

# 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10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			
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		※・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 メンテナンス班 ◆ マシン 利用可		
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

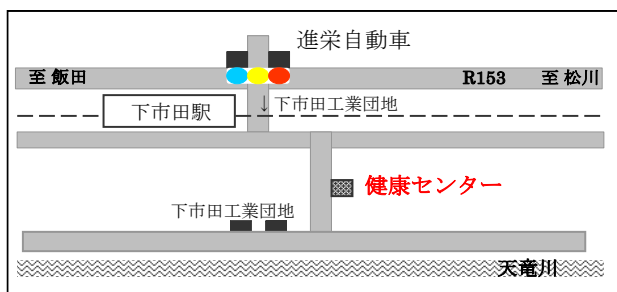
日曜日  
17時閉館

※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、施設の一部分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](mailto:info@takamori-asagiri.jp)