

## エアロビクススタジオ

広々とした空間で様々なエクササイズを楽しめます。エアロビクスやヨガなど、様々な教室を開催しており、レッスンを受けることができます。



壁に鏡がついているから、ダンスなどの練習にぴったり！

○利用時間

曜日	時間
平日(月～金)	午前9時～午後10時
土曜日	午前9時～午後9時
日曜・祝日	午前9時～午後7時

○利用料金

種別	料金	備考
一般	470円	1人1回につき ※教室参加時の 料金は別
65歳以上 障がい者手帳所持者	310円	

## 浴室コーナー・Cafe Di ORIGAMI

浴室コーナーは、サウナを設置した浴室や大広間などがあり、運動後にゆったりとくつろぐことができます。また、プールの向かい側には「Cafe Di ORIGAMI」があり、コーヒーや紅茶、軽食を楽しむことができます。

### 浴室・大広間

○利用時間

曜日	時間
平日(月～金)	午前9時～午後10時30分 (サウナ) 午前9時30分～午後9時30分
土曜日	午前9時～午後9時 (サウナ) 午前9時30分～午後8時
日曜・祝日	午前9時～午後7時 (サウナ) 午前9時30分～午後6時

○利用料金

種別	料金	備考
一般	340円	1人につき
65歳以上 障がい者手帳所持者	210円	
小中学生	230円	
幼児	無料	大人同伴

※大広間は無料

### Cafe Di ORIGAMI

○営業時間

曜日	時間
平日(月～金)	午前10時30分～午後7時(ラストオーダー 午後6時30分)
土曜日	
日曜	午前10時～午後3時(ラストオーダー 午後2時30分)
祝日	午前10時30分～午後6時(ラストオーダー 午後5時30分)



各施設の利用料金は令和6年9月1日時点の価格です。

プール、エアロビクススタジオなど各施設では個人利用の他に、子どもから大人、初心者から上級者までを対象とした様々な教室を実施しています。詳しくは上三川いきいきプラザからのお知らせ(P19)や上三川いきいきプラザホームページ(<http://kaminokawaikiiplaza.jp>)をご覧ください。

# 上三川いきいきプラザを 利用しませんか？

上三川いきいきプラザには、プール、マシンスタジオ、エアロビクススタジオなどの施設があり、個人にあった体力づくりを行うことができます。最近、運動不足を感じている方、元気に体づくりに興味のある方は、いきいきプラザを利用して健康づくりに役立ててみませんか？  
▶毎月29日から末日までは、休館日となりますのでご注意ください。

## プール

いきいきプラザのプールは室内プールなので、天候・季節問わずいつでも気軽にウォーキング、水泳などの水中運動をすることができます。

一定の水温だから冬でも泳げる！



○利用時間

曜日	時間
平日(月～金)	午前9時～午後9時
土曜日	
日曜・祝日	午前9時～午後7時

○利用料金

種別	料金	備考
一般	470円	1人1回につき
65歳以上 障がい者手帳所持者	310円	
障がい者付添い	無料	
小中学生	230円	
幼児	無料	大人同伴

## マシンスタジオ

ウォーキングマシンを始め、エアロバイクやウエイトマシンなど、有酸素運動や筋力トレーニングに役立つ様々な器具を取り揃えています。

トレーニング指導員から指導を受けながら正しくトレーニングできる！



○利用時間

曜日	時間
平日(月～金)	午前9時～午後9時
土曜日	
日曜・祝日	午前9時～午後7時

○利用料金

種別	料金	備考
一般	470円	1人1回につき
65歳以上 障がい者手帳所持者	310円	

▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎0285(56)9133  
上三川いきいきプラザ ☎0285(57)0211