

# ダイエープロビスフェニックスプール

# 9/13

## (日)

# 施設無料開放日

# 10:00~17:30

お子様はもちろんママ・パパ家族みんなが楽しめるイベント♪ぜひお越しください!

### エントランス

10:00~10:30

HIPHOP・チアリーディング  
ダンス発表会

### スタジオ

10:30~11:15

人数制限

Balletone (バレトン) 金内先生

9月スタート新プログラム!  
バレトンはどなたでもチャレンジできます!  
3つ(フィットネス・バレエ・ヨガ)の要素を  
組み入れることで、全身の筋力バランスの向上、  
柔軟性の向上、心肺機能の向上、  
さらに脂肪燃焼も期待できます!



### エントランス

11:30~12:15

人数制限

13:30~14:15



GROUP POWER RYU&TOCHI

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

14:30~15:15



GROUP KICK KOH&TOCHI

全世界で行われている共通エクササイズ!  
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!

### トレーニングジム

10:00~11:00

13:00~14:00

### 体組成無料測定

体脂肪、筋肉、骨、水分などわたし達の身体を  
構成する成分です。部位別にチェックすることが  
できます!ぜひこの機会に調べてみよう!

10:00~17:00

トレーニングジム無料開放

### メインプール (25m)

10:00~17:00

第4回DPスイムフェスティバル  
兼 ニチレイチャレンジ泳力検定会

どなたでもご参加OK!  
入賞者には、賞状が授与されます!  
日頃の練習の成果や、自分の実力を  
試してみませんか!?  
ベストスイマー賞もあります!  
※エントリーには、料金がかかります。  
詳しくは、総合受付まで。

友達・家族で  
チームをつくって  
参加しよう!



### 飛込プール

11:00~17:00

### ウォーターバルーン

大人気新感覚アトラクション!  
大きなバルーンの中に入って  
水上を走ったり、歩いたり!  
1回体験したら、やめられない!

5分間 1人乗り500円

2人乗り800円



※料金のお支払いは  
飛込プールにて

### サブプール

10:00~17:00

幼児プール 水深0.6m

### メインプール・サブプール

10:00~17:00

### ウォーキング/フリーコース/往復コース

自分に合わせてコースを選んで楽しめます!  
DPデーのみ浮き輪が利用できます!  
この機会にぜひ利用してみてください!

### 健康管理室 (サブ受付前)

10:00~17:00

### ラファリンパセラピー

疲れやストレス、冷えなどの身体に  
負担のかける生活を送っていませんか?  
そんな生活がリンパの流れを悪くし、体調  
不良につながります!ぜひこの機会に、  
リラックスしませんか?

15分間 1,000円



長岡市水泳協会

日本水泳連盟推薦



DAIEI PROBIS PHOENIX POOL

ダイエープロビスフェニックスプール

TEL: 0258-39-3211 FAX: 0258-39-3212

〒940-0826 新潟県長岡市長倉町1338番地

営業時間 / 【月・火・木・金・土・祝日】10:00~21:00 【日】10:00~19:30

休館日 / 水曜日(水曜日が祝日の場合その翌日)・年末年始・施設メンテナンス ※詳しくはお問い合わせください。

フェニックスプール

検索

公式 Facebook  
「いいね」してね!  
ダイエープロビスフェニックスプール

