

北部健康福祉センター ゆったり～な



ご利用までの流れ

1. トレーニングルーム、歩行用プールをはじめてみたい

→初回講習を行いますので利用したい日に来館ください

※初回講習は随時行ってます

レッスンに参加して運動をはじめてみたい

→お電話または窓口でお申込みください。

※定員達していない場合は、途中からの参加も可能です
残りの回数分参加料となります

2. ご用意するもの

トレーニングルーム 室内シューズ、動きやすい服装
歩行用プール 水着、水泳用帽子

★室内シューズ、水泳用帽子はレンタルあります

★水着、水泳用帽子、フェイスタオルなど販売もあります

3. トレーニングルーム、歩行用プール、各レッスン

スタッフによる使い方、基本動作アドバイス等おこないます。はじめての方でも安心してスタートできます。

レッスン参加で汗を流す



集団エクササイズに参加
詳細はホームページに記載あります

運動する形が
たくさんあります！



どの運動に
しよかな！



自身のからだを
知ってから

ジムでマシントレーニング



マシンを使用してウォーキング・自転車
こぎ・筋トレで汗を流したい方

プールでウォーキング



歩行専用のプール。水深1m、各レーンに
手すり完備。水の抵抗力や浮力を活かして
運動したい方

利用時間

トレーニング ルーム	9:30～21:00
歩行用プール	10:00～21:00
浴室	10:00～21:00

インボディマシン

¥500



体成分計測を実施して体重・脂肪量・
筋肉量を把握して運動を選択していく

問合せ

スマホから

パソコンから

電話

「ゆったり～な」で検索または右のQRコード→

0282-25-7444



トレーニングルーム、歩行用プールのご利用料金に浴室も含まれております!



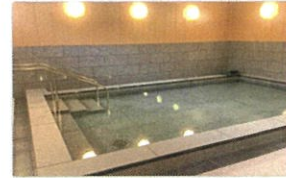
A トレーニングルーム

マシンの使い方、強度設定などスタッフが説明します。初めての方でも安心してご利用できます。



B 歩行用プール

歩く専用のプールです。各レーンに手すりがありますので安心です



浴室

運動後はゆっくりのんびり入浴。温泉となっております。トレ室、プール利用料金には含まれてます。浴室のみの利用も可。



C レッスンプログラム

4つのレッスンを開催してます。詳しくはホームページからも確認頂けます。



D インボディ測定

筋肉量や体脂肪量が15秒で測れます。体水分量とは部位別筋肉量とは脂肪量などが測れ内容案内もいたします。
1回¥500



多目的ホール

プレイルーム

集会所棟 各貸室・プレイルーム

貸室は事前の予約が必要となります。プレイルームの利用は受付にて利用申込みが必要です。

ご利用までの流れ

- A・B → 利用したい日に来館。利用者証発行申請書に記入し、初回講習を受けます。
※初回講習は随時行っております。
- C → レッソンは事前の申込みが必要です。ご希望の「レッスン」にお申込みください。
★お電話でのお申込みもできます。
- D → 受付でお申し出ください。A4判の測定結果用紙をお渡します。
ご希望の方は内容説明も行います。



〒322-0606 栃木市西方町本城2-1

営業時間 9:30~21:00 (トレ室)
10:00~21:00 (歩行用プール・浴室)
休館日 木曜日

QRコード
カメラでパシャ

ホームページはスマホからでも確認いただけます

ゆったりーな

検索



スタッフ募集してます!

仕事内容

- ・歩行用プール監視員
- ・トレーニングルームスタッフ
- ・受付案内

時間

9:00 ~ 21:15 ★シフト制
土日祝日のみ勤務、短時間勤務希望、応相談

教室指導のできる講師も同時に募集しております。
まずはお電話をお待ちしてます。

指定管理者：フクシ・エンタープライズ 採用担当

北部健康福祉センターゆったりーな

TEL 0282-25-7444