

ゆうゆうプラザのご案内

★★★ 開館時間:8時30分-21時00分 ★★★

休館日:毎週月曜日(祝日の場合は翌平日)年末年始、その他臨時休館日
 ゆうゆうプラザ内の各施設は、施設休館日等に準じ営業いたします。

〈 ゆうゆうプラザ内の各施設のご利用案内 〉

四季彩の湯



- ・営業時間:10:00~21:00(受付は20:30まで)
- ・男女湯(和風・洋風風呂/サウナ)は週替わりとなります。
- ※ 長風呂や寒暖差による血压事故の発生防止にご協力ください。

入館料	1回券	回数券
一般	310	3,100
65歳以上/中高生/身障者手帳保持者	210	2,100
小学生	100	1,000

トレーニングルーム

運動習慣で健康寿命を延ばそう!



- ・受付時間:9:30~20:30 営業は21:00まで(日曜日は18:30分受付終了 営業は19:00まで)
- ・初めてご利用の方は、初回者講習会(無料)への参加が必要です。お電話・ご来館などでご予約の上ご参加ください。(TEL 0282-45-2601 営業中のみ対応となります。※ 体調不良時の運動はお控えください。)

トレーニング ルーム利用料	当日券	定期券 1ヶ月	定期券 3ヶ月	定期券 6ヶ月
一般	520	5,200	12,480	21,840
65歳以上	360	3,600	8,640	15,120

※ ゆうゆうプラザでは、別途自主事業を開催しております。運動教室を通じて運動習慣を身につけてみませんか?(詳細は裏面をご覧ください)

令和6年度 トレーニング自主事業の開催のご案内



曜日	水曜		木曜		金曜
教室名と説明	シニアエアロビクス	脳活 ステップ	アクティブシニア	ボディシェイプ	ZEROエアロ
	ゆっくりめの曲に合わせて基本のステップを踏みます。有酸素運動は血中のコレステロール・中性脂肪の減少や肺機能の改善に効果があります。日常行わなくなった足運びを練習して転倒を予防しましょう。	15cm程度の昇降運動で全身持久力やバランス能力の向上、骨密度の改善を目指します。リズムにずれないよう、様々な動きを行う事でアタマと体を楽しみましょう。	いつまでも若々しく動ける身体づくりに必要な・筋力・持久力・バランス力・柔軟性・俊敏性の5つを万遍なく取り入れ運動していきます。健康寿命を伸ばして自分らしい生活を続ける事を目的にしたシニア向け運動教室です。	気になる部位をストレッチ&筋トレで撃退し、有酸素運動でボディラインを効率よく整えます。身体を引き締めたい、運動不足を解消したい方にオススメです。	あらかじめ決められた動きを毎週行うので、参加回数を重ねるごとに動きを覚えていきます。初心者からたくさん動きたい方まで幅広くリフレッシュしながら汗をかけます。エアロビクス 初心者や楽しく運動したい方におすすめです。
定員	15人	15人	15人	15人	15人
時間	10時-11時	11時15分-12時15分	17時-18時	19時-20時	19時-19時45分
講師	神山裕子		大橋光子		本田亮介
開催日	11/6、11/27、12/11、12/25、1/22、1/29、2/5、2/12、3/5、3/12(全10回)		11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、12/19、1/9、1/16、1/23、1/30(全10回)		11/8、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13(全6回)
参加費	8,640円				3,600円

※ 参加教室をご選択の上、トレーニングルームまでお申し込み下さい。

※ 最低催行人員に満たない場合、開催を取り止める場合があります。

ゆうゆうプラザの貸し会議室(利用:8時30分から21時00分/打合せや研修会にご利用ください。)



- ※ 貸出は1時間単位となります。
- ※ 貸出にはご来館の上、事前の申請が必要です。ご利用には時間に余裕をもってご予約頂きますようお願いいたします。
- ※ 駐車スペースには限りがございます。大人数でのご利用は事前にご相談下さい。

大会議室・多目的ホール (定員80名程度)	1時間 1,100円
小会議室・研修室①② (定員36名程度)	1時間 880円
大小会議室併用	1時間 1,540円

☺ゆうゆうプラザホームページも是非ご覧ください☺

URL: you-you-plaza.jp

TEL : 0282 - 45 - 2601

所在地: 栃木市大平町西野田666番地1



※ 浴室入替え(サウナ)の情報はホームページにてご案内しております。

なおミストサウナは設備の故障により現在ご利用いただけません。ご不便をおかけしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

ゆうゆうプラザで一緒に働くスタッフを募集しております。

業務内容: 清掃業務 連絡先: 0282-43-1993(週3日程度、15時30分より) いすゞビルメンテナンス株式会社