

3階 ジム情報

新しくクロスオーバー
2台入りました♪
ジムに来られた際には
是非お試しください!



※人気の機器なのでお一人様1回30分以内のご利用をお願いします。

●健康増進教室よりお知らせ

7月から金曜日の教室(セントラルスポーツとの提携教室)の内容・時間が変更となりました。

- ・12:30～ エアロ50 赤津先生
(エアロビクス50分。シンプルな動作で全身をバランス良く動かし、脂肪燃焼やストレス解消に効果的!)
- ・13:40～ ズンバ 矢野先生

どちらも少しハードなレッスンとなっているので刺激の欲しい方は、ふるってご参加を!

職場体験

若葉小学校6年生の職場体験が行われ、普段私たちのやっているジム・プールの受付、2階での貸館予約やぶらっとでの商品販売、監視室では館内見学や監視業務などを体験してもらいました。

少しの時間でしたが、この体験を通して何か少しでも感じてもらえたらと思います。



ふれあい野菜販売日

7月22日(金)



／8月26日(金)

※売り切れ次第終了となります。

レストラン売はら亭休業日

7月10日／24日

8月14日／28日

9月11日／25日



※宴会等準備で営業時間等変更になることがありますのでご了承ください。

熱中症に注意

暑い日が続いています。特にジムやプールを利用されるお客様は水分や休憩をとって早めの対策を!

- 暑いときは30分ごとに休憩
- スポーツドリンクなどで水分とともに塩分も摂取する
- 吸湿性、通気性のある衣服を着用する。
- 体調の悪いときは無理に運動しない。
- 具合が悪くなったら早めに措置。



フィットネス、温水プール 休業日

7月 2日・4日・11日・19日・25日・26日(4階 ～7/2まで)

8月 1日・8日・15日・22日・29日・30日

9月 5日・12日・20日・26日・27日