施設一般利用のご案内

●開館日　火曜日～日曜日
●休館日　月曜日・祝日・年末年始
●開館時間　火曜日～土曜日 午前9時～午後8時
日曜日　午前9時～午後5時
※最終入館時刻は閉館時間の30分前とさせていただきます。
※教室開催中は、一般利用の方の施設利用を制限させていただく場合がございます。
［一般開放時間のご案内］で利用可能時間をご確認の上、ご利用ください。

●利用料金

プール ＋ トレーニング室

	一般料金	団体（10名以上）	回数券（11枚綴）
高校生以上	400円	300円	4,000円
小・中学生	200円	150円	2,000円

トレーニング室（高校生以上のご利用に限ります）

	一般料金	団体（10名以上）	回数券（11枚綴）
高校生以上	300円	200円	3,000円

※ご購入いただいた回数券は、払い戻しできませんのでご了承ください。

●利用について
・小学2年生以下、身長130cm以下のお子様は、必ず保護者の方が一緒に入水してください。
・プールのご利用の際には、水泳帽を必ず着用してください。
・トレーニング室のご利用は、高校生以上の方に限らせていただきます。
・トレーニング室をご利用の際には、運動靴の着用をお勧めいたします。（怪我予防のため）

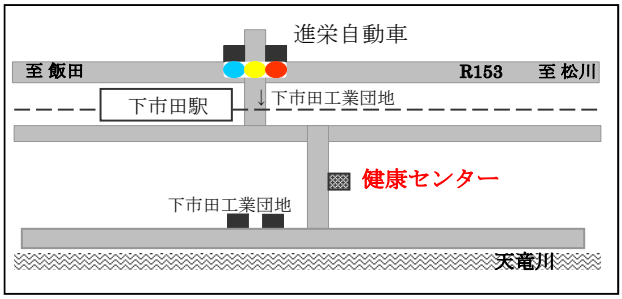
●年会員について
・年会員費　：　25,000円
・お申込日から1年間、当センターのプール・トレーニング室を、追加料金なしで何度でもご利用になれます。（教室開催時間は除く）
・お申込みは随時行っております。所定の用紙をご記入いただいた後、会員証を発行いたします。（顔写真の撮影をさせて頂きます）

健康センターあさぎり　一般開放時間のご案内（令和8年10月～）

	火		水		木		金		土		日	
	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア	プール	フロア
9:00	I1 いきいき水中運動		I2 いきいき水中運動		I3 いきいき水中運動		Y3 やさしい水中運動	RC リズム&コンディショニング（短期） ◆マシン利用可	9：30～ 園児水泳	E3	終日一般開放	
10:00				KK カラダ改善フィットネス ◆マシン利用可		KS 暗筋セルフケアトレーニング（短期） ◆マシン利用可	T	健康いきいき教室 ◆マシン利用可	10：20～ 小1・2水泳	S3		
11:00									11：20～ 小3・4水泳	St2		
12:00									12：20～ 全面開放			
13:00	Y1 やさしい水中運動		HP 初めてプール 半面利用可		H1 はつらつ水中運動		H2 はつらつ水中運動					
14:00		R1 楽・からだエクササイズ ◆マシン利用可				RA らくらくエアロ（短期） ◆マシン利用可				KR 筋膜リリース（短期） ◆マシン利用可		
15:00												
16:00			16：20～ 園児水泳	E1			16：20～ 園児水泳	E2				
17:00			17：10～ 小学1・2水泳	S1			17：10～ 小学1・2水泳	S2		R3 ボディメンテナンスTR ◆マシン利用可	日曜日 17時閉館	
18:00	P 18：50～ アクアリフレッシュ		18：00～ 全面開放	R2 18：50～ リフレッシュトレーニング	Y2 18：50～ やさしい水中運動		18：10～ 小学3・4水泳	St1				
19:00							19：10～ 全面開放					
20:00												

※教室表記のない時間帯は一般開放時間です。
※◆マークは、トレーニングマシンの利用は可能ですが、フロアやテレビ等ご利用のできない設備があります。
※フロア及びプールで短期教室等が実施される場合、施設の一部が使用できない事があります。館内表示、HP等でご確認ください。

月曜、祝日休館日



高森町健康センターあさぎり

〒399－3103　長野県下伊那郡高森町下市田3057－1
電　　話　0265－34－2220
ﾎｰﾑﾍﾟｰｼﾞ　http://www.takamori-asagiri.jp
E-MAIL　info@takamori-asagiri.jp