

山岡健康増進センター

生活習慣病予防、転倒予防等、健康づくりのためにご利用ください。

トレーニングルーム



【施設内容】

トレーニングルーム	エアロバイク10台、ウォーキングマシン1台、トレーニングマシン5台、ダンベル他 マッサージ機もあります。
運動浴槽	歩行用のプールです。水着、スイミングキャップをお持ちください。午後4時以降は遊泳できます。 水温 約31℃ 室温 約30℃ 広さ 6m×16m 水深 午前10時～午後4時1.0m 午後4時～1.1m
浴室・更衣室	男女各1カ所 シャンプー、石けん、ドライヤーがあります。タオルをお持ちください。
休憩・談話室	飲食物の持ち込みもできます。飲み物の自販機有ります。

【開館時間】

午前10時～午後9時

運動浴槽

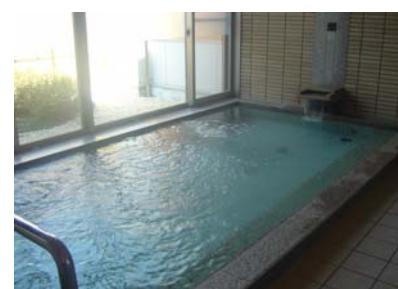
入館は午後8時30分までをお願いします。



【利用料】

区	分	金額
一般	1人1回	300円
小・中学生	1人1回	150円
一般回数券	11回分	3,000円
小・中学生回数券	11回分	1,500円

小学生以下の方は、保護者同伴でご利用ください。



【休館日】

月曜日（月曜日が休日の場合は開館し、翌日休館）、年末年始

浴室

各種教室を行っています。（申し込み制）

運動浴槽は、教室開催時間中、受講生のみのご利用となります。受講生以外の方は、ご確認
いただいてから、お越してください。

山岡健康増進センター（恵那市健康プラザ内）

TEL 0573-56-4066

岐阜県恵那市山岡町上手向1207番地1