

いきいき

# 温水プール体験会

体験期間

5/28日まで  
実施中!

※4/8・30、5/3・4・5は  
休館日です

健康のために運動を始めたい…、天候を気にせず体を動かしたい…  
そのお悩み一緒に解決しませんか?

ジャグジー  
サウナ・岩盤浴で  
リラックス♪

2日間

気軽に体験!

500円  
コース

※2日目の体験は初回体験日から  
2週間以内です。

初日は  
専属コーチが  
サポート!

7日間

毎日通いたい!

1,000円  
コース

※初回体験を含め  
7日間通っていただけます。

オリジナル  
レッスンへの  
参加OK!

【初日は予約制】

お電話 ホームページ

いずれかで  
ご予約ください。



体験時  
必要な  
もの

水着

バス  
タオル

サンダル

泳ぐ場合はスイミングキャップ・ゴーグル等、  
岩盤浴ご利用の場合はTシャツ・ハーフ  
パンツ等もお持ちください。

※フロントにてレンタル・販売も行っております。体験期間中は水着を無料でレンタルいたします。  
バスローブ・バスタオル・サンダルの3点セットは初回のみ無料でレンタルいたします。詳しくは裏面へ。

広島市の

「いきいき活動ポイント」  
貯まります!

70歳  
以上の方も  
おトクに  
元気いっぱい!



今なら

体験会期間中  
にご入会の方は

入会登録料  
(税込3,240円)

無料!!

この機会を  
お見逃しなく!

運営



広島ミドリスイミングクラブ アクアスパグリーン

〒731-0103 広島市安佐南区緑井3丁目10-26 (広島ミドリスイミングクラブ横) ©詳しい場所は、裏面の地図をご覧ください。

■営業時間 / 【月～金曜日】9:30～22:00  
【土曜日】9:30～20:00  
【日曜・祝日】9:30～18:00

TEL.082-877-7700

access



【お車】  
専用駐車場90台完備



【バス】  
「スイミング前」バス停目の前



【アストラムライン】  
「毘沙門台」駅から徒歩7分

# リラックスから運動まで! あなたの健康をサポートする充実の設備をご紹介します!

## 水温 34℃前後が 元気の秘訣

### 歩くプール



場所によって 温度やジャグジーが 変化



水の浮力で陸上よりも足腰への負担が少なく、腰痛・ひざ痛でお悩みの方にもオススメです。水の抵抗で運動効果も高まり、カロリー消費量も陸上に比べて約2倍になります。

## 水中 レッスンが 人気

### 15mプール



レッスン プログラムが オススメ



15~30分程度の楽しい水中運動プログラムを実施しています。陸上では動きにくい部位を動かすストレッチや肩こり・腰痛解消のオリジナルプログラムで、利用者の皆様のお悩みに対応します。

## 本格 プールで しっかり泳ぐ

### 25mプール



大人の 水泳教室が オススメ



当館横の広島ミドリスイミングクラブのプールを使用し、コーチによる水泳教室を開催。水泳は体への負担が小さく、リフレッシュ効果が特に高いスポーツです。何歳からでも泳げようになりますので、チャレンジしてみましょう!

## 体の芯から 温まる

### 岩盤浴&サウナ



岩盤浴は寝転んでいるだけで、30km走らないと出ないような汗が出ます。サウナはマイナスイオンによるリラックスを得られます。定時のアロマで癒しの時間を♪



## お外で ゆったり リラックス

### 露天ジャグジー



3階の屋外にある露天ジャグジー! 天気の良い日はもちろん、屋根付きなので雨の日でもゆったりジャグジーでリラックスすることもできます。



## 1F ラウンジ 運動後の憩いのスペースもオススメです♪

コーヒーやパン、サンドイッチなども販売しています。運動の後はゆったりとソファでおくつろぎください。



ランチセット  
パンやサンドイッチのセットで 通常210円のコーヒーが

**100円** (税込)



## なにを持って行けばいいの?

### アクアスパ グリーンを 初めてご利用の方へ

体験 期間中 水着のレンタル **無料!**  
(通常: 税込540円)

女性		歩く セパレート	泳ぐ ワンピース
男性		ハーフパンツ	

サイズ: M~XO

ご予約の際 ご希望サイズをお伝えください

### ご利用にあたってのご注意

- 岩盤浴ご利用の方は低温やけど防止のため、バスタオルの使用とTシャツ・ハーフパンツまたはバスローブの着用をお願いいたします。
- 転倒防止などのため館内の移動にはサンダルの着用をお願いいたします。どのような形のサンダルでも結構です。
- 水質保全のためプールに入られる前にお化粧落としをお願いいたします。クレンジングはご持参ください。



※シャワールームや化粧室にリンスインシャンプー、ボディソープ、ドライヤーなどを完備しております。

どんな人が通ってるの?

幅広い年齢層の方から愛されています!

男女比 男性 2:8 女性

年齢層 50-70代 8割

20~30代の会員様も♪

会員利用がダンゼンお得!

会員区分	ご利用時間帯	月会費(税込)
会員	平日にご利用の方	ホワイト 月~金 (祝日除く) 9:30~22:00 7,560円
	日中お仕事をされている方	オレンジ 月~金 17:00~22:00 土 9:30~20:00 日・祝日 9:30~18:00 5,940円
	いつでも利用したい方	グリーン すべての営業時間 9,720円
	いつでも手軽で利用したい方	ゴールド 11,880円
一般	気が向いた時だけ利用したい方	ビジター (1回の利用料金) 土日祝【1回】 2,160円
		月~金【1回】 2,484円

※16歳以上からご利用できます。※家族割などもご用意。詳しくはお問い合わせください。

**HIROSHIMA MIDORI 広島ミドリスイミングクラブ**

新館 アクアスパグリーン

〒731-0103 広島市安佐南区線井3丁目10-26 (広島ミドリスイミングクラブ横)

**TEL.082-877-7700**

■営業時間 / 【月~金曜日】9:30~22:00 【土曜日】9:30~20:00 【日曜・祝日】9:30~18:00

access 【お車】...専用駐車場90台完備  
【バス】...「スイミング前」バス停目の前  
【アストラムライン】...「毘沙門台」駅から徒歩7分

