



はじめてでも大丈夫?

健康的なダイエット方法は?

ちゃんと続けられる?

1レッスンからはじめましょう

ヨガ・ハワイアンフラ・バランスボール
水泳教室など、39本のレッスン

施設の使い方は?

効果的なレッスンは何?

何から始めればいいのか?



安心



泉佐野市立健康増進センターでは健康体操・キネシス・エアロビクス等様々なレッスンに1レッスンから参加できます。また、年中泳げる室内温水プールと様々なマシーンを備えたトレーニングジムもご利用ください！泉佐野市立健康増進センターへのご来館お待ちしております。

1レッスン参加料金

「小顔&ビューティーEX」をはじめ「ヨガ・エアロビクス・フラダンス」「水中エクササイズ・クロール」など様々なレッスンに予約不要で参加できます！



トレーニングジム利用料金

初めてのご利用の際必ず受講ください。

初回講習会 620円

【開催時間】11:00～、19:00～
【定員】各5名 電話予約OK!

プール用料金

1回利用料金

高校生以上 **620円**

中学生
市内在住60歳以上 **310円**

プールレッスン

1,040円

施設利用料含む
レッスン前後に
自由遊泳可

スタジオレッスン

670円

レッスンのみ
他施設利用不可

1回利用料金

高校生以上 **410円**

中学生
市内在住60歳以上 **210円**

※ トレーニングジム利用は、通院・服薬されている方はお医者様の許可が必要です。
※ 施設を利用する方は運動できる服装 室内履きの靴・スミングキャップ・水着などご持参ください。(レンタルなし)
※ レッスン内容等詳細についてはお問い合わせください。