

キレイは健康は作れる

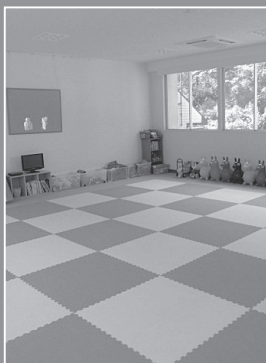
六郷の里 さあ始めよう ニードスポーツセンターで

メタボが気になる、ダイエットがしたい、イキイキとした生活を送りたい、ムキムキの筋肉質になりたい…。
だけど何から始めていいのかわからない。ジムは敷居が高い気がする。そんなあなた、まずはニードスポーツセンター
に来てみてください。あなたの健康づくり、キレイづくりをニードスポーツセンターがお手伝いします。



フィットネスルーム

各種トレーニングマシンが取り揃えてあります。トレーナーが利用者と話をしながら、それぞれの目的や体力にあったプログラムをつくり提供します。



キッズスタジオ

テレビや遊び道具がたくさんある子ども用の部屋です。保護者の方が2階フィットネスルームを利用している場合に限り無料で使用できます。(小学生以上)



フリースタジオ

DVD、大型テレビなどのオーディオシステム完備のフリースタジオです。ダンスや宴会の余興練習などにご利用ください。完全予約制です。



ミーティングルーム

ビデオプロジェクターとオーディオシステム完備の会議用の部屋です。各種会議、ミーティングにご利用ください。完全予約制です。



卓球台

家族や仲間卓球がしたい。そんな方のために卓球台も用意してあります。初心者の方も、自主練習としてでもお気軽にご利用ください。(有料)

【営業時間】 午前 11 時～午後 8 時
(最終受付：午後 7 時まで)

【休館日】
毎週日曜日・火曜日・金曜日・年末年始

【問い合わせ】
六郷の里・ニードスポーツセンター
山梨県西八代郡市川三郷町落居 2330
TEL 0556-32-5065

裏面もご覧ください

本町最南端の鴨狩津向にある公共の温泉施設



六郷の里 つむぎの湯

飲食物の持ち込みが可能で、入浴前後に館内でゆっくりくつろぐことができます。

内風呂（大・小）の他に、他の施設では珍しい「水温」、「浮力」、「水圧」、「抵抗」などの水の特性を利用した運動ができる男女兼用の歩行浴槽があります。



歩行浴槽は、1、2 mくらいの深さ、1週20 m弱、水着着用が必須ですが、入浴料にてご利用いただけます。

- ① 浮力により、腰や膝の負担を軽減し、筋力アップが期待できます。
- ② 全身を使った有酸素運動と水中の抵抗運動で体力・筋力の向上が図られ、全身をバランスよく鍛えることができます。
- ③ 血流の改善や筋肉の柔軟性・関節可動域の改善が促されやすいと言われています。

さまざまな効果が期待できますので、利用してみませんか。
気軽にお問い合わせください。（直接受付でも歓迎です。）

住所：市川三郷町鴨狩津向 640

電話：0556-20-2651

定休日：火、水曜日（祝日は閉館）

営業時間：午前11時～午後7時

（最終受付 午後6時30分）



※裏面もご覧ください ⇒