

## 📌 利用方法

### 体育館・トレーニングルーム・温泉

ご家族やお友達でバドミントンや卓球、バスケットボールなどが楽しめます。又、トレーニングルームでは健康増進やシェイプアップなどに最適なマシンを取り揃えてあります。

#### 利用

券売機にて利用券をお求め下さい。ご家族やご友人同士で楽しくご利用いただけます。

#### 体育館では…

高校生以下 50円

一般 150円

(市内の場合)

卓球・バドミントン・バレーボール・ダンスなど、みんなで楽しめるスポーツができる！

#### トレーニングルームでは…

一般 150円

(市内の場合)

健康増進・シェイプアップ・引き締め・筋力アップなどができる！

#### 温泉では…

高校生以下 50円

一般 100円

(市内の場合、  
施設利用者のみ)

かけ流し天然温泉。スポーツの後は、温泉で汗を流してさっぱり爽快！

卓球やバドミントンのラケット、各種ボールの貸し出しあり。  
詳しくは牧丘B&G海洋センターまでお問い合わせ下さい。

#### プール

高校生以下 50円～

一般 150円～

(市内の場合)

自動券売機により「使用券」を購入して、受付の係員に渡して下さい。

初めての方にも安心してご利用いただけるように、スタッフが丁寧に説明いたします。

#### <コース設定>

##### ウォーキングコース

腰痛改善・健康増進に最適！

##### スイム(遊泳)コース

気持ちよくスイスイ泳ごう！

##### フリー(自由)コース

親子や友達と一緒に！

## 利用時の注意

- ◇ 小学校3年生以下の者が利用する場合は、必ず保護者等（18歳以上で水着着用）が付き添ってください。
- ◇ プール室内には「オムツ」の取れていない幼児は入場できません。
- ◇ プール室内はスイミングキャップを着用して下さい。又、浮輪類の持ち込みは禁止いたします。備え付けのビート板等をご利用下さい。

## 歩くメニュー・泳ぐメニュー

目的に合わせたメニューが選べます。何をしたいのか？どのぐらいしたいのか？わからない方でも安心してお使いいただけます。

### ★歩くメニュー

・らくらくウォーキング（125Kcal）、初級ウォーキング（150Kcal）、脂肪燃焼ウォーキング（175Kcal）、パワフルウォーキング（200Kcal）

### ★泳ぐメニュー

・800mメニュー（4種目別）、1000mメニュー（4種目別）、1500mメニュー（4種目別）

## 小プール

水深50cmだから、小さいお子様やご家族にも安心して使える！



## ショップ販売

スイミングキャップ・ゴーグル・オシャレな水着など取り揃えてあります。



コインロッカーやシャワールームもあります。  
詳しくは牧丘B&G海洋センターまでお問い合わせ下さい。