

健康増進スポーツ施設

リフレッシュセンター-おばま



オレンジの壁に緑の屋根が☆目印。



水泳は、肌感覚・バランス感覚を通じて知能・身体の発育を助け、お子様の可能性を大きく引き出します。また、様々なスポーツの基礎体力作りに最適です。



【スイミングスクール】

ベビー・幼児・児童コースがあり、進級基準によって指導致します。また、選手育成コースもあります。



【温水プール】

25m7コース、うち歩行コース（流水マシン）が1コース。幼児用プール（水深0.5m）。アクアビクスや水中ウォーキング、4泳法等の充実したレッスンプログラム！

【流水マシン】



水中運動の効果とは…

- 《浮力》… 足や関節に負担がかからない
- 《抵抗》… 無理なく筋力アップやカロリー消費を促す
- 《水圧》… 心肺機能の向上
- 《温度》… 体温調節機能の回復



【フィットネススタジオ】

エアロビクス・ヨガ・太極拳・バランスボール・ジャズダンス・ストレッチ等メニュー満載！



【マシンジム】

有酸素系運動・筋力トレーニング等、目的に合わせて運動できます。



【遠赤外線スポーツサウナ】

遠赤外線により、体の芯から暖め、発汗を促します。



【フラワーレメディウム】

植物エキスの入った水蒸気で精神のバランスを整え、心身のリラックスができます。



【ショップ】



【リラックスルーム】

小浜温泉を使用。流水浴は、血流の促進やリラクゼーション効果があります。



多彩なプログラム・豊富な設備で皆様の健康をサポートします。

子供から大人まで幅広く会員を募集しております。