

江の島アイランドスパ
ウエルネス コンディショニング サービス

水のちからで健康に

水の中での浮力は関節への負担を軽減させ、水の抵抗により動く速さを変えるだけで負荷も自由自在。

ほかに、リラクゼーション効果や、水圧による血行促進などうれしい効果がいっぱい。

アクアビクスや筋力トレーニングを行いますので、泳げない方も安心してご利用いただけます。

“水のちから”で健康増進を目指しましょう。

アクアエクササイズ

【内容紹介】

4月12日
水曜日より
開始

曜日：毎週 水曜日〈予約制〉

* 祝日など、水曜日でも開催しない日もございます。
詳しくはウエルネスサービス ホームページなどをご確認ください。

時間：11:20～12:00 (40分間)

場所：2F 屋内プールエリア『天陽泉』

上記日時のみ、『天陽泉』はアクアエクササイズ参加者の貸し切りとなります。

料金：ウエルネスエリア利用＋アクアエクササイズ
(マシン・フロア運動など)

1,500 円(税込)

アクアエクササイズのみ **800 円(税込)**

※別途、入館料がかかります。



2F 屋内プールエリア『天陽泉』

吹き抜けから陽が差し込む、
深さ 1.2mのエクササイズプールです。

ご参加には当サービスへのお申込み・初回コンディショニングチェックの利用が必要です。
ご希望の方は、ウエルネス コンディショニング サービスへお問い合わせください。

----- お問い合わせ -----

電話 **0466-29-0708**

(受付時間 / 平日 8:00-17:00)

江の島アイランドスパ
ウエルネス コンディショニング サービス
〈営業時間 / 平日 8:00-17:00〉



サービス詳細や開催日は
ウエルネス サービス
ホームページをご確認ください。