

お元氣ですが る井より愛をこめて

のどかな田園風景の中たたずむ「いいドーム」は、
町民の健康増進やスポーツを通じた交流を目的として

平成15年4月にオープンした飯尾川公園のスポーツ施設です。

ドーム状の屋根を持つ「温水プール館」、

トレーニングマシンを導入した

「トレーニング館」からなり、

これらの施設が建つ飯尾川公園には

およそ2ヘクタールの芝生広場があり、

家族連れやウォーキングを楽しむ人

などが多く訪れ、

住民の憩いの場として

利用されています。



温水プール館
全7コースの日本水泳連盟公認の25メートルプールをはじめ、すべり台や噴水が設置された子供用プール、手すり付きの流水プールなどがあり、泳ぐのに疲れたらジャグジーやマッサージプールでリラクゼーションすることもできます。アクアトレーナーやサウナ感覚で利用できる採暖室もあり、本格的なトレーニングから健康維持のための運動までさまざまなニーズに適した設備がそろっています。



トレーニング館

トレーニングルームにはエアロバイクなどの有酸素系マシン、筋力トレーニングマシン、体力測定マシンなどが設置されており、体力年齢などの測定結果をもとに、トレーナーが個別にトレーニングメニューを提案してくれます。コミュニティホールでは、太極拳や空手シエイブ、ストレッチ解消エアロなどの講座が専門インストラクターにより実施されているほか、市民ホール、ミーティングルームも設置され、さまざまな利用ができるようになっています。



各種講座

講座には有料講座と無料講座（ともに施設利用料が別途必要）があり、フロントで申し込みができます。体の健康づくり講座では、太極拳、ヨガ、エアロビクス、子ども講座（スイミング・体操）などが人気で、カルチャー講座も開催しています。

石井町飯尾川公園いいドーム

徳島県名西郡石井町高川原字高川原2115-3
TEL 088-675-2211

営業時間／平日：10：00～22：00
日曜・祝日：9：00～19：00
※最終受付30分前

定休日／月曜、年末年始

