

ズンバ

NEWプログラム

チアダンス部始動!

脂肪燃焼効果抜群!

健康的に減量したい方に

満足度120%😊

笑顔と興奮を約束します



火曜 19:00~19:45

木曜 20:00~20:45

土曜 17:00~17:45



ZUMBA (ズンバ) とはラテン系の音楽とダンスを融合させたフィットネスプログラム。振り付けがあまり複雑でないため、初心者や高齢者でもしっかり楽しめます。



4月7日(日)10:00-10:40
無料体験会開催!



ダンスに興味がある☑

踊るのが大好き☑

リズム感を身につけたい☑

柔軟性を養いたい☑

第1期生大募集!
初めてでも気軽に始められるクラスです
さあ一緒にレッツダンス😊

木曜 16:10~17:00

利用料金(税込) ※一度ご購入された利用料金は返金できませんので予めご了承ください。

	1回利用券(当日のみ有効)	
	町内	町外
	プール	トレーニング
一般成人(高校生以上65歳未満)	620円	880円
一般成人(65歳以上・障がい者)	310円	440円
子ども(小・中学生)	310円	440円
小児(3歳以上幼稚園以下)	100円	240円

	回数券	
	11回利用券	
	町内	町外
一般成人(高校生以上65歳未満)	6,280円	8,880円
一般成人(65歳以上・障がい者)	3,140円	4,440円
子ども(小・中学生)		

	定期券			
	1カ月(全日)	3カ月(全日)	1カ月(平日)	3カ月(平日)
町内一般成人(高校生以上65歳未満)	6,280円	15,080円	5,230円	12,570円
町内一般成人(65歳以上障がい者)	3,140円	7,540円	2,610円	6,280円
町外一般成人(高校生以上65歳未満)	8,880円	21,320円	7,830円	18,810円
町外一般成人(65歳以上障がい者)	4,440円	10,660円	3,920円	9,410円

有料講座料金	
1講座(全10回)	3,000円
体験(1回のみ)	600円

子ども講座		
週1回(月4回)	週2回(月8回)	週3回(月12回)
5,500円	7,700円	9,900円

特典:定期券購入者にはお好きな有料講座が1つ無料!かなりお得です😊

お問い合わせ・お申込み



OKIいいパーク
四銀いいドーム

〒779-3200 徳島県名西郡石井町高川原字高川原2115-3
☎088-675-2211 FAX088-675-2270 HP <https://ishii-dome.net>
営業時間 平日(火~土)10:00~22:00 日曜・祝日9:00~19:00
休館日 毎週月曜日・年末年始



OKIいいパーク
四銀いいドーム

2024年
4月3日
(水)

3(水) 4(木) 5(金) 6(土) 7(日)

施設無料開放
特別おためしレッスン開催

4/2(水)13:00~17:00
施設内覧会
※施設のご利用はできません

リニューアル
OPEN

最新鋭のトレーニングマシン30台導入!



特別おためし
レッスン

お気に入りの講座がきっと見つかるはず😊

4/3(水)	4/4(木)	4/5(金)	4/6(土)	4/7(日)
<p>4/3(水)~4/7(日)施設無料開放</p> <p>営業時間 10:00~19:00</p> <p>スリムアップ水中ウォーキング 11:30~12:00</p> <p>気分爽快アクアフィット! 14:00~14:30</p> <p>美×UP 10:30~11:00</p> <p>BODY BALANCE 13:00~13:30</p>	<p>営業時間 10:00~19:00</p> <p>アクアフィンベル&ボール 11:30~12:00</p> <p>プールデビュー 14:00~14:30</p> <p>BODY PUMP 10:30~11:00</p> <p>ダンス ウェーブ 13:00~13:30</p>	<p>営業時間 10:00~22:00</p> <p>めざせクロール25m! 14:00~14:30</p> <p>スリムアップウォーキング 19:00~19:30</p> <p>疲労解消ストレッチ 13:00~13:30</p> <p>ZUMBA 20:00~20:30</p>	<p>営業時間 10:00~22:00</p> <p>エンジョイアクアトレーニング 14:00~14:30</p> <p>アクアフィンベル&ボール 19:00~19:30</p> <p>スタジオデビュー 13:00~13:30</p> <p>BODY COMBAT 20:00~20:30</p>	<p>営業時間 10:00~19:00</p> <p>気分爽快アクアフィット! 11:00~11:30</p> <p>目標せクロール25m! 14:00~14:30</p> <p>BODY PUMP 12:00~12:30</p> <p>ZUMBA GOLD 15:00~15:30</p> <p>キッズチアダンス体験(4歳~10歳) 10:00~10:40</p> <p>背筋ストレッチ(ワグドゥンキ) 13:00~13:30</p>

施設紹介

プール館



スイミングプール

25m×7レーン(日本水泳連盟公認)の広々としたプールで、スイミングや水中ウォーキング等、快適にご利用いただけます。また、一般向けの水泳講座やアクアピクス、ジュニアスイミングスクールも開催中です。



小児用プール

水深65cmで噴水とすべり台がついています。



マッサージプール & ジャグジー

側面から噴出される大量の気泡が肌にあたって破膜することで全身の血行が良くなります。



流水プール

四国で体感できるのはここだけ！水の流れを利用した特別なウォーキングプールです。



低温サウナ

低温サウナ(約70℃) 高温サウナ(約90℃) 体の余分な代謝物を汗と一緒に排出しましょう。むくみ予防にも最適です。

高温サウナ

トレーニング館



多目的スタジオ

エアロピクスやダンス、ヨガ等、多種多様な講座を毎日開催しています。日頃のストレスを解消して皆さんでリフレッシュしていきましょう！また、子どもの体操教室やキッズダンス教室も大人気です。



トレッドミル

トレッドミル(ランニングマシン)で気持ちよく汗を流しましょう。自分のペースでまずはウォーキングから。



筋トレマシン

最新鋭のトレーニングマシン各種、導入完了です。全身のあらゆる部位をトレーニング可能です。



ストレッチスペース

トレーニングの合間にもちょっと休憩。皆さんでゆったりとストレッチや体幹トレーニングができるスペースです。



ケーブルクロス

いいドーム自慢のケーブルクロスです。これ1台で様々なトレーニングが可能です。



フリーウエイト

本格的な筋力アップを目的とするスペースです。スミスマシンや各種ダンベルを取り揃えています。



図書スペース

運動後は図書スペースでゆっくりお過ごしください。もちろん読書もお楽しみいただけます。

プログラムスケジュール 【R6年 4月~6月】

※事情により変更となる場合がございます。

	Tue 火曜日		Wed 水曜日		Thu 木曜日		Fri 金曜日		Sat 土曜日		Sun 日曜日	
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
10:00		10:30~11:15 太極拳		10:30~11:00 無料 やさしいストレッチ	NEW 10:30~11:00 無料 スリムアップ 水中ウォーキング	10:30~11:15 健康体操	NEW 10:30~11:10 アクアフィット	10:30~11:00 無料 体幹トレーニング & ストレッチ	10:30~11:20 S1 小児、学童 スイミング	10:30~11:20 R1 学童 陸上教室	9:30~10:20 M1 小児、学童 スイミング	9:00
11:00	11:30~12:00 無料 プールデビュー	11:30~12:15 功夫扇	NEW 11:30~12:10 目指せクロール 25m!	NEW 11:30~12:15 ボディケア メソッド	11:30~12:10 はじめての平泳ぎ	NEW 11:30~12:15 愛らしく フラダンス	11:30~12:10 はじめての バタフライ	NEW 11:30~12:15 やさしいSTEP	11:30~12:20 S2 小児、学童 スイミング	11:30~12:20 TS1 小児、学童 体操教室	10:30~11:20 M2 小児、学童 スイミング	10:00
12:00	12:30~13:10 はじめての平・バタ	12:30~13:15 美 × UP	12:30~13:10 中級スイミング	12:30~13:15 疲労解消 ヨガストレッチ	NEW 12:30~13:10 あこがれの 個人メドレー	NEW 12:30~13:15 自分のペースで ゆったりヨガ	12:30~13:10 初級4泳法	NEW 12:30~13:15 ダンスDEエアロ	13:00~13:50 S3 小児、学童 スイミング	13:00~13:50 TS2 小児、学童 体操教室	11:30~12:20 M3 小児、学童 スイミング	11:00
13:00	NEW 13:30~14:10 スイムトレーニング	NEW 13:30~14:15 ダンスウェーブ	NEW 13:30~14:10 あこがれの 個人メドレー	13:30~14:15 ボディバランス	NEW 13:30~14:10 マスターズ スイミング	NEW 13:30~14:15 ボディコンバット	13:30~14:10 らくらくターン	13:30~14:15 ボディパンプ	14:00~14:50 S4 小児、学童 スイミング	14:00~14:50 F2 フットサル教室		12:00
15:00	15:10~16:00 B1 小児 スイミング	15:10~16:00 TB1 小児 体操教室	15:10~16:00 B2 小児 スイミング	15:10~16:00 TB2 小児 体操教室	15:10~16:00 B3 小児 スイミング	15:10~16:00 KB3 小児 キッズダンス	15:10~16:00 B4 小児 スイミング		15:00~15:50 S5 小児、学童 スイミング		14:30~15:10 チャレンジスイム	14:00
16:00	16:10~17:00 C1 小児、学童 スイミング	16:10~17:00 TC1 小児、学童 体操教室	16:10~17:00 C2 小児、学童 スイミング	16:10~17:00 TC2 小児、学童 体操教室	16:10~17:00 C3 小児、学童 スイミング	NEW 16:10~17:00 KB3 小児、学童 チアダンス	16:10~17:00 C4 小児、学童 スイミング				13:30~14:00 無料 ウォーキング エアロ	13:00
17:00	17:10~18:00 D1 学童 スイミング	17:10~18:00 F1 フットサル教室	17:10~18:00 R2 学童 陸上教室	17:10~18:00 TD3 学童 体操教室	17:10~18:00 D3 学童 スイミング	17:10~18:00 D4 学童 スイミング	17:10~18:00 D4 学童 スイミング			NEW 17:00~17:45 ズンバ		15:00
18:00			18:10~19:10 E トップスイム		18:10~19:10 E トップスイム		18:10~19:10 E トップスイム				14:30~15:00 無料 バランスボール & ストレッチボール	16:00
19:00	19:00~19:40 初級スイミング	NEW 19:00~19:45 ズンバゴールド	NEW 19:00~19:40 目指せクロール 25m!	19:00~19:45 ボディバランス	19:00~19:30 無料 アクアフィニッシュ & ボール	19:00~19:30 無料 スタジオデビュー	19:00~19:30 無料 キックDE美脚	19:00~19:45 太極拳				17:00
20:00	20:00~20:40 らくらくターン	20:00~20:45 ボディコンバット	20:00~20:40 中級スイミング	20:00~20:45 ボディパンプ	20:00~20:40 目指せ！ バタフライマスター	NEW 20:00~20:45 ズンバ	NEW 20:00~20:40 スイムトレーニング	20:00~20:45 疲労解消 ヨガストレッチ				18:00

◎受講について
 ◎券売機にて講座チケットを購入後、フロントにてお申し込みください。
 ◎定員に達し次第受付終了となります。【プール定員20名、スタジオ定員35名】
 ◎講座参加時は開始5分前に所定の場所にてお待ちください。
 ◎1講座は全10回3ヵ月1クールとなります。