

POOL プールイベント

挑戦! みんなで繋げよう! 50m×500人リレー

2015年3月1日(日)に行われる19周年創業感謝祭のメインイベントとして、50m×500人リレーを行います。お子様からシニアの方まで、ふってご参加いただき1本のタスキを最後まで繋げよう!



●昨年の50m×100人リレーの様子。参加者全員、最後まで頑張りました!

奇跡の現役100歳スイマー

長岡三重子さんも参加予定です!

ピノスが目指す健康寿命100歳を
体現されている長岡様の泳ぎを間近で
見るチャンスです!

みんなで泳ぎきろう!

今回はギネス記録の
1/2に挑戦!
皆様のご参加
お待ちしております。
ピノス専属コーチ
黒木 綾乃



時間 9:00~21:30
(終了予定)

参加費 無料!

対象 大人 子供

定員 500名

要予約 定員となり次第締切となりますので
お早めにフロントにてご予約ください。

みんなで
1つになるう!



参加
特典!
50m×500人リレー
オリジナルTシャツ
プレゼント!



ご家族での
参加も大歓迎
です!



お申し込み方法

A	9:00~10:00
B	10:00~11:00
C	11:00~12:00
D	12:00~13:00
E	13:00~14:00
F	14:00~15:00
G	15:00~16:00
H	16:00~17:00
I	17:00~18:00
J	18:00~19:00
K	19:00~20:00
L	20:00~21:00
M	21:00~21:30

2015年1月4日(日)より受付開始!

場所 2Fフロント

12時間30分をA~Mのカテゴリーに分けて受
付いたします。左記の時間帯からご希望の時
間帯を指定していただき、ご予約させていた
だきます。時間帯により定員となる場合がござ
いますので、お早めにお申し込みください。

※ロッカーに限りがありますので、ロッカーと施設のご利用を
2時間とさせていただきます。又、その他詳細につきましては、
お申込時にお知らせさせていただきます。

OMOTENASHI

恒例の餅つき大会やおでん屋台で皆様をおもてなし!!

※ご予約不要。なくなり次第終了と
させていただきます。

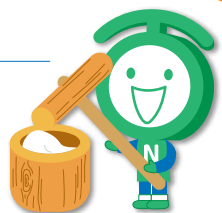
大好評!! 餅つき大会

スタッフによる年に1度のふるまい餅。
つくたてのお餅をお召し上がりください。

時間 9:00~10:00

場所 第一駐車場で配ります。

限定
200食



おでん屋台

まだまだ寒い季節。あたたかい
おでんをぜひお召し上がりください。

時間 ①11:30~13:00 ②17:00~18:30

場所 第一駐車場で配ります。

限定
各250食



STUDIO スタジオイベント

4つの体験イベントと講演会を開
催いたします。お子様のダンスレ
ッスンや体力測定もございませ
うのでご家族でお越しください。

踊る! HipHopダンス体験

おなじみのJ-POPで楽しく踊ろう!

時間 10:00~11:30

対象 大人 子供

※4歳からのご利用となります。

場所 3F Aスタジオ

要予約 定員となり次第締切となりますので
お早めにお電話にてご予約ください。

定員 40名



ピノス専属コーチ 酒井 明日香

知る! 親子で参加!子ども体力測定

握力、反復横とび、長座体前屈、
上体おこしの4種目を測定します。

時間 12:00~13:00

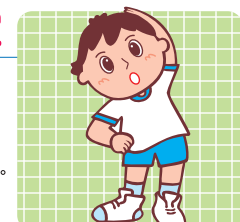
対象 子供

※4歳からのご利用となります。

場所 3F Aスタジオ

要予約 定員となり次第締切となりますので
お早めにお電話にてご予約ください。

定員 40名



学ぶ! 健康について考えよう! 健康寿命100歳フォーラム

ピノスのコンセプトである「健康寿命100
歳」について考えるフォーラムです。ゲスト
には、現在100歳の現役スイマーである
「長岡三重子さん」をお招きし、元気に泳
ぎ続ける秘訣などについてもお話しして
いただきます。

時間 14:00~15:00

対象 大人 子供

場所 3F Aスタジオ

※予約は不要です。



長岡 三重子さん
1914年(大正3年)、山口県生まれ。
95歳で水泳の世界新記録を29個
日本新記録を47個

体験! アメリカ生まれのエクササイズ BFS

音楽に合わせて楽しくシェイプアップ!

★Group Power (16:30~17:15) 定員 25名

★Group Kick (17:30~18:15) 定員 30名

時間 16:30~18:15 (各45分)

場所 3F Aスタジオ 対象 大人

要予約 定員となり次第締切となりますので
お早めにお電話にてご予約ください。



ピノス専属コーチ 吉岡 慎平

体験! ラテン系ダンスエクササイズ ZUMBA

ラテン系の音楽で自然にカラダが動き出す!

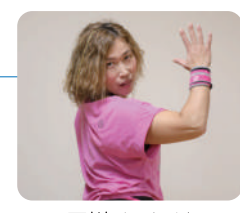
時間 19:00~20:30

対象 大人

場所 3F Aスタジオ

要予約 定員となり次第締切となりますので
お早めにお電話にてご予約ください。

定員 40名



西川 インストラクター

GYM ジムイベント

ジムを使った4つの体験イベントを企画し
ております。ご年配の方を対象とした脚力
アップからダイエットプログラムまで、効果
を実感していただける内容です。

体験! ジム施設利用 100歳まで歩ける脚づくり

初心者の方でも無理なく行える
脚力アップトレーニングをレッスンします。

時間 10:00~11:30

対象 大人

場所 2F マシンジムエリア

要予約 定員となり次第締切となりますので
お早めにお電話にてご予約ください。

定員 15名



体験! ジム施設利用 腰痛予防トレーニング

腰痛トレーニングプログラムとストレッチを
行い腰痛を緩和します。

時間 15:00~16:30

対象 大人

場所 2F マシンジムエリア

要予約 定員となり次第締切となりますので
お早めにお電話にてご予約ください。

定員 15名



体験! ジム施設利用 ダイエットプログラム

代謝を上げる筋力トレーニングと
有酸素運動を行います。

時間 19:30~21:00

対象 大人

場所 2F マシンジムエリア

要予約 定員となり次第締切となりますので
お早めにお電話にてご予約ください。

定員 15名



知る! 今のカラダの中身を知ろう! 4つの体力測定会

①BOCA(体組成測定)②握力③長座体前
屈④CS30テスト(脚力測定)の4つの測定
を行います。現在の筋力等を知る事で、今後
のトレーニングの参考にさせていただきます。

時間 午前の部 13:00~14:00

午後の部 18:00~19:00

対象 大人 定員 各20名

場所 2F マシンジムエリア

要予約 定員となり次第締切となりますので
お早めにお電話にてご予約ください。



●長座体前屈



まずは
自分の身体を
知ろう!

当日はイベント参加者のみご利用できます。
(施設開放はございませんので何卒ご了承ください。)

ご見学・おもてなしイベントは
ご予約なしで参加いただけますので
お気軽にお越しください!