ほっとランドきぬ

プール　トレーニングジム　スタジオ　お風呂

フィットネスパーク きぬ

ほっとランドきぬ

ほっとランド・きぬは、一年を通して快適に利用できる屋内温水プールや11種類のお風呂・サウナ、明るく開放的なトレーニングジムとスタジオ、広々とした大理石のお風呂（裸湯）など盛り沢山。

そしてこの全てのゾーンから緑の芝生広場と大きな池の先に筑波山を望む絶好のロケーションが、訪れる人の心を癒してくれます。

＊予約制　1ヶ月前の1日から受付開始です。

＊フロントで午前9時から随時受付しています。

フィットネスパーク きぬ

ほっとランド・きぬ周辺の広大な敷地は、サッカー場、グラウンドゴルフ場、芝生広場、親水公園、ジョギングや散歩のための遊歩道など、健康づくりを多方面からサポートする**フィットネスパーク・きぬ**として整備されています。

AQUA

アクアゾーン

（水着着用ゾーン）

温水プールと11種類のお風呂

＊ 25mプールのご利用には、スイミングキャップを着用してください。

25m温水プール

25 メートル×7 コース、体力増強や技術の向上を目指して泳ぐ、健康のため水中ウォーキングをする、遊びながら水に慣れるなど、コース分けをされた中で自分に合った利用の仕方ができます。

幼児プール

水深 30cm の水遊びプール。これならお父さんも安心！

トゴール浴

特殊な石の成分で、天然温泉に近いお湯をお楽しみいただけます。

圧注浴・気泡浴

ノズルから噴出するお湯や足元からの気泡で、マッサージ＆血行促進。

寝湯

心臓へ負担がかからない浅い浴槽に横たわって、ゆったりとリラックス！

サウナ

「水着着用」での利用です。

遠赤外線の効果で体を芯から温めてリラックス。

首から上を外へ出して座り、蒸気で心地よく発汗！

肌にやさしい蒸気でジワジワと血行促進。

プールやスタジオのプログラムが、

あなたの健康作りをサポートします！

＊利用するには!?

★ 1回の入館料金で館内全ての施設がご利用いただけます ★

- 今日だけ1回なら、 → 券売機でチケットを購入してください。
- 少し続けてみるなら → 回数券（11枚綴り）がお得です！
- ずっと続けるなら → 会員券（1年・6ヶ月）が大変お得で便利です!!

★ 各プログラムの参加については、スタッフにお尋ねください ★

おねがい

- 酒気を帯びてのご入館はお断りをしています。（アルコール類持込不可）
- 館内は全面禁煙です。喫煙は所定の場所でお願いします。
- 館内にはレストランがありませんので、お弁当等のお持込は自由です。（ご飲食は２階休憩室でお願いします）
- 小学３年生までのお子様には保護者（18歳以上）の同伴が必要です。
- 午後６時以後は、中学３年生以下のお子様には保護者が同伴して頂きます。

FITNESS

フィットネスゾーン

利用開始には、講習会の受講が必要です
利用者講習会は、随時受付しております

トレーニングジム

有酸素運動系のマシンと、筋力トレーニング系のマシンを完備。

充実した設備のもと、専属のスタッフが丁寧に指導をし、あなたに合った体力づくりをサポートします。

スタジオ

クッションのきいた床材を使用した本格的なフロアで、毎日いろいろなプログラムが行われています。

ストレッチなどの運動にもご利用いただけます。

RELAX

リラックスゾーン

＊ シャンプー類はご用意しています。タオルをご持参下さい。

お風呂（男湯・女湯）

天然大理石の豪華な浴室。筑波山を眺めながら、気泡浴でマッサージも。

トレーニングジムで汗を流し、プールで疲れた体をなごませる「裸」で入る唯一のお風呂。

休憩室

2階には、100名が足を伸ばしてくつろげる和室風の大休憩室があり、ゆったりとくつろげます。

飲食物の持ち込みも自由です。

サークル室

多目的に使える貸切ルーム。ご利用人数に合わせて最大80名まで。有料・予約制です。

自動販売機

カップメン・ホットスナックやアイス、お菓子などをご用意。

プールで、お風呂で、
紫峰筑波山を望みながら
ゆったりリラックスタイム

交通案内

〈車をご利用の場合〉
常磐自動車道
谷和原ICから40分

〈鉄道をご利用の場合〉
関東鉄道常総線
宗道駅からタクシーで5分

ほっとランドきぬ
下妻地方広域事務組合

（お問い合わせ）〒304-0054 茨城県下妻市中居指（なかいざし）1126
TEL 0296-30-4126（ヨイフロ）（代表）
FAX 0296-45-0272
■ホームページ http://www.kouiki-shimotsuma.or.jp/fit/fit.html