

自分にあったプログラムを見つけよう!

健康増進部門 利用方法

- ①利用相談 開館時間中、随時受け付けております。
指定用紙に、利用目的や健康状態などをご記入いただきます。
《健康相談:健康状態に応じて、保健師がお話を伺います》
- ②運動教室や運動プログラムをご案内します。

運動教室・水中教室・個別指導

500円（施設使用料300円+指導料200円）

《 60分 》	《 45分 》	《 20分 予約制 》
すてきな姿勢教室 きれいな歩行教室 快適な動作教室 からだづくり教室 からだスッキリ教室 	すてきな姿勢教室 水中編 きれいな歩行教室 水中編 からだづくり教室 水中編	理学療法士個別指導 運動個別指導 個別ストレッチ

運動プログラム 300円（施設使用料300円）

《 15分 》	《 30分 》	《 10分～ 》
いす体操 こもれび体操  いすストレッチ  立位ストレッチ 水中運動15	マットストレッチ 水中運動30	運動トレーニング室利用  水中運動室利用 

健康相談 栄養相談 《予約制》

-  …初回利用におすすめ
-  …ユニバーサル利用



令和7年発行 軽井沢町

※運動施設の利用は、16歳以上の町民・別荘所有者となります。
※状況により、定員や利用方法などが変更になる場合があります。

軽井沢町 保健福祉複合施設

木もれ陽の里 健康増進部門 利用案内

さあ、運動の時間です。
一緒に【からだづくり】しませんか!!

自分のからだは自分で作ろう!!



温泉のみのご利用もできます。お気軽にお越しください。

利用をご希望の方は開館時間中に
利用相談にお越し下さい。

開 館 時 間 (閉館時間の30分前までに入館してください)		使 用 料	
火・水・木	10:00～20:30 (祝日は17:00閉館)	一 般	300円
金	10:00～15:00 (祝日も同様)	小・中学生 障害・療育 手帳所持者	200円
土・日	10:00～17:00 (祝日も同様)	就学前の 児童	無料
休館日	月曜日 12月28日～1月4日	指導料	200円

◎16歳未満の方は温泉のみの利用となります。

お問い合わせ

木もれ陽の里内 保健センター

〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉4844番地1
TEL(0267)45-8549 FAX(0267)44-1396



※借宿方面から来る場合、踏切を渡りすぐの道を右に曲がると、専用の駐車場があります。
満車の場合は、建物の南側駐車場を利用してください。

木もれ陽の里 健康増進部門 タイムスケジュール

※運動トレーニング室で受付します。

	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	運動トレーニング室	水中運動室	運動トレーニング室	水中運動室	運動トレーニング室	水中運動室	運動トレーニング室	水中運動室	運動トレーニング室	水中運動室	運動トレーニング室	水中運動室
10:00												
30	立位ストレッチ 10:15~10:30		いす体操 10:15~10:30		快適な動作 教室 10:00~11:00 	水中運動室利用 10:15~11:00	立位ストレッチ 10:15~10:30		立位ストレッチ 10:15~10:30		立位ストレッチ 10:15~10:30	
11:00	いすストレッチ 	水中運動 30 10:45~11:15	こもれび体操 				いすストレッチ 	水中運動 30 10:45~11:15	こもれび体操 	水中運動 30 10:45~11:15	トレーニング室 利用時間 10:00~12:00 	
30	トレーニング室 利用時間 10:00~12:00	水中運動 15 11:30~11:45	トレーニング室 利用時間 10:00~12:00		トレーニング室 利用時間 11:00~12:00	水中運動室利用 11:15~12:00	トレーニング室 利用時間 10:00~12:00	水中運動 15 11:30~11:45	トレーニング室 利用時間 10:00~12:00			水中運動室利用 11:15~12:00
12:00	運動をはじめたり、運動習慣を身につけるためのきっかけづくりを支援します！											
13:00	すてきな姿勢 教室 13:00~14:00 		からだづくり 教室 13:00~14:00 		きれいな歩行 教室 13:00~14:00 		マットストレッチ 13:00~13:30		からだスッキリ 教室 13:00~14:00 		こもれび体操 	
30		すてきな姿勢 教室水中編 13:30~14:15 		からだづくり 教室水中編 13:30~14:15 		きれいな歩行 教室水中編 13:30~14:15 		トレーニング室 利用時間 13:00~15:00	水中運動 30 13:45~14:15			マットストレッチ 13:15~13:30 
14:00												
30	マットストレッチ 14:15~14:45				マットストレッチ 14:15~14:45				マットストレッチ 14:15~14:45		マットストレッチ 14:15~14:45	
15:00		水中運動 30 15:00~15:30	いすストレッチ 									
30	こもれび体操 				いす体操 15:30~15:45				こもれび体操 	水中運動室利用 15:15~16:00	トレーニング室 利用時間 13:00~17:00	水中運動室利用 15:15~16:00
16:00												
30	トレーニング室 利用時間 14:00~20:30 	水中運動室利用 16:15~17:00	トレーニング室 利用時間 14:00~20:30 	水中運動室利用 16:15~17:00 	トレーニング室 利用時間 14:00~20:30	水中運動室利用 16:15~17:00			トレーニング室 利用時間 14:00~17:00			
17:00												
30		水中運動室利用 17:15~18:00		水中運動室利用 17:15~18:00		水中運動室利用 17:15~18:00						
18:00												
30	マットストレッチ 18:30~19:00	水中運動室利用 18:15~19:00	マットストレッチ 18:30~19:00		マットストレッチ 18:30~19:00							
19:00												
30		水中運動室利用 19:15~20:00				水中運動 30 19:15~19:45						
20:00												
30												



運動トレーニング室 ※下記トレーニングマシンの他ストレッチマット・ストレッチボールなどもあります。



パワープレート 振動マシン クロスオーバー レッグカール&エクステンション エアロバイク ニューステップ テッドミル



いろいろな
プログラムがあるよ

- ・・・指導券プログラム
- ・・・初回利用におすすめ
- ・・・ユニバーサル利用

個別指導 
《予約制 20分》

理学療法士
個別指導
火・水・木・金・土
10:00~11:50
火・水・木
14:30~17:20
金
13:00~14:50
土
14:00~16:50

運動個別指導
個別ストレッチ
火・水・金・土・日
10:30~11:50
火・水・木
15:30~19:50
金
13:30~14:50
土
16:00~16:50
日
13:30~16:50

健康相談
栄養相談
《予約制》
平日
9:00~17:00