

楽しさ
いろいろ

みんなの健康広場



●ロビー：吹き抜けのロビーは、開放的。交流の場に、リラックスにどうぞ。



●カフェ：ほっとする時間をお過ごしください。



●子育て支援センター(プレイルーム)：未就園児親子の触れ合いと保護者同士の交流の場。

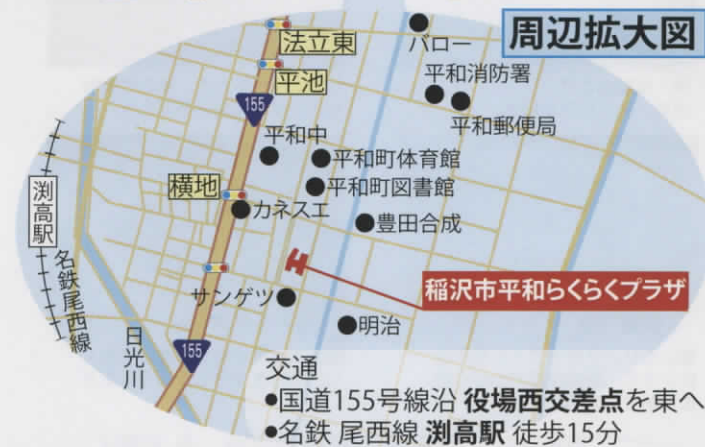


●平和さくら児童館：幼児・児童が集い、自由に遊び、活動して過ごせる場。



●教養娯楽室：カラオケ設備もある大広間。ゆったり休憩できます。

ゆっくり リラックスする
遊びながら 運動する
ご年輩の方 若い方 お子様
みんなで楽しくご利用ください



お問い合わせ

稲沢市平和らくらくプラザ

〒490-1313 愛知県稲沢市平和町横池三番割19番地

TEL 0567-46-5600 (代表)

FAX 0567-46-5601

ウェブ検索

平和らくらくプラザ

検索

<http://www.city.inazawa.aichi.jp/sisetu/rakupura/top.html>

Good Recreation
Enjoy Healthy



みんな
楽しく
健康に

稲沢市平和らくらくプラザ

指定管理者：日本水泳振興会・三菱電機ライフサービスグループ

BATH - お風呂 -

三世代が集う交流の場所。
お風呂は男女週替わりです。



■和風露天風呂



■洋風露天風呂



■洋風風呂



■和風風呂



■番台



■洗い場

BADE POOL - バーディプール -



③流水浴
水の流れによる抵抗が効果的に新陳代謝を高めます。

ドイツ直輸入のバーディプールでマッサージ&リラックス
水中マッサージ、水中ストレッチング、水中歩行など、運動を楽しくこなすうちに、素晴らしい運動効果とリラックス効果を得ることができるバーディプールです。
年齢を問わない楽しさを、ぜひ体験してみてください。



⑥打たせ浴
肩・首筋のこり、疲労、ストレスを解消。



⑫採暖室
しっかり汗をかき、体の老廃物を排出する効果があります。



⑩寝浴
横になり、リラックスした身体
のツボを、圧縮空気の泡が心地よく刺激します。



⑪ジャグジー浴
噴出す水流と泡が、血行を良くし、身体をやさしくほぐします。



- ① 座浴
- ② 全身浴
- ③ 流水浴
- ④ きのご噴水
- ⑤ 部分浴
- ⑥ 打たせ浴
- ⑦ 滝(水のカーテン)
- ⑧ フローティング浴
- ⑩ 寝浴
- ⑪ ジャグジー浴
- ⑫ 採暖室
- ⑬ 全身シャワー
- ⑭ クールバス
- ⑮ 足浴
- ⑯ ウォームベッド
- ⑰ こどもプール

TRAINING ROOM - トレーニングルーム -



11種類のトレーニングマシンが設置してあります。
体力づくりや本格的なトレーニングまで対応しています。



■トレッドミル



■アークトレーナー

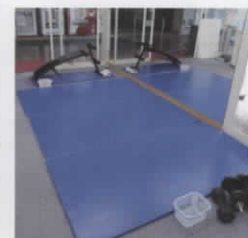


■7種類のウエイトマシン

- ・レッグプレス
- ・シーテッドレッグカール
- ・レッグエクステンション
- ・チェストプレス
- ・ロウ
- ・インクラインプル
- ・トーンローテーション



■エアロバイク



■エクササイズマット



■体組成計