

新規会員募集中(再開いたしました)

長引いた外出自粛で心身ともに大きな影響を受けたのは **高齢者の皆さんでは？**



自分に合った体力づくり



人との繋がり



美味しい食事

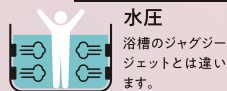
テルメリゾートINA

で免疫力の低下を防ぎましょう！

水中歩行・バーデプールから健康づくりはじめていきませんか？

バーデプールの4つの効果

- 1 体力に自信のない方の筋力トレーニングにバシブトレーニング(受け身運動)に最適!!
- 2 スポーツ後のマッサージに最適
- 3 血流改善にもオススメ
- 4 有酸素運動とセットで減量や脂肪燃焼にオススメ



水圧

浴槽のジャグジー・ジェットとは違います。



120cm

水深

120cmとやや深め呼吸筋への刺激ももたらします。



皮膚刺激が最も弱い水温

36°C

水温

身体を自発的に動かす訳ではないので高めの設定です。



テルメリゾートINAから、こんな健康寿命延伸へのご提案

※ご入会にあたりましてはさかのぼって2週間の体調確認や住居確認等をさせていただきます。

春近温泉

テルメリゾートINA

TEL. 0265-76-3000

営業時間

月～金/10:00～22:00
土・日・祝/10:00～21:00

定休日

毎週木曜日※当社指定の日
※受付時間は閉館1時間前まで。

長野県 伊那市西春近2870-1
FAX.0265-73-0090

テルメは温泉指導者・健康運動指導士、健康運動実践指導者の在籍施設です

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、新規会員の募集をお休みしておりましたが、新規会員の募集を再開させて頂いております。入会をご検討されていた方々には大変ご迷惑をおかけいたしました。

テルメリゾートINAコロナウイルス対策について

- ・現状の「利用上の感染対策」に基づいて、会員の皆様にもご協力をいただきます。感染症の疑いのある症状に該当する方には、体調が回復されるまでのご利用を控えていただきます。
- ・感染拡大地域に往来された方は、その後2週間の利用自粛期間をお願いしています。
- ・入館時とジム・スタジオ利用前及びトイレ後の手指消毒を徹底していただきます。
- ・マシン等の消毒作業と定期的な室内換気を行なっています。
- ・スタジオにおけるレッスンは、開始前の健康チェックを行い、換気ができるような環境を確保した上で行なっています。
- ・次亜塩素酸水の空間除菌を実施して感染リスクを回避しています。
- ・レベルに応じた営業形態＝長野県独自の感染警戒レベルに応じて、営業形態を変更して対応しています。

POOL



水中運動

RELAX



露天風呂ほか

FITNESS



筋肉トレーニングマシン
有酸素マシン

入会特典 あります

施設見学・無料体験できます。
お気軽にお問い合わせ下さい

動画で
施設見学▶

