

ご利用時の服装一例

◎フィットネスルーム(ジム・スタジオ)

Tシャツ・タンクトップ

汗を吸収しやすい素材をお選びください。

シューズ

フィットネスタイプ、クロストレーニングタイプなど、底の厚めのものがお勧め。
室内用シューズをご用意ください。

短パン・スパッツなど

動きやすいものをお選びください。
ジーパンなどの伸縮性のない素材は避けましょう。

ソックス

少し厚めのものが良いでしょう。

◎プール

ゴーグル

視界がクリアになります。

水着

競泳用からフィットネスタイプまで様々なデザインのものがあります。

スイムキャップ

プールをご利用の際には、

耳栓

耳への水が気になる方へ。

セームタオル

普通のタオルより水分を吸収し、絞れば何回でも使えます。
携帯に便利。

プールでの遊具(補助具)ご使用について



※ソックス、ゴーグル、スイムキャップ、耳栓、セームタオルなどは、へるすぴあ内の売店でもお買い求めいただけます。