

74歳まで対象者拡大しました。秋こそ！運動しよう！

WEB申込はこちら



あなたの筋力に合わせてマシンが自動調整！
無理なく筋力トレーニングができます。

イーズウェルネス公式LINE

マシントレーニング事業(20～74歳の方)



筋トレ

利用方法

LINEまたは
電話でご連絡ください。

■ Tel: 23-2315(平日 9:30～15:30)

■ 公式LINEに“事業利用希望(南伊豆町・氏名・加入
保険名(国保・社保等))”と投稿してください。



公式LINE

イーズウェルネス(下田市6丁目36-2)

<利用できる時間> 6:00～24:00 の中で好きな時間に利用できます。

※初回・最終回等は面談を行いますので、スタッフと時間をご相談ください。

<利用料> 1,000 円/月

<期間> 初回利用日から3か月間(週2回) ※初回開始は11月中まで

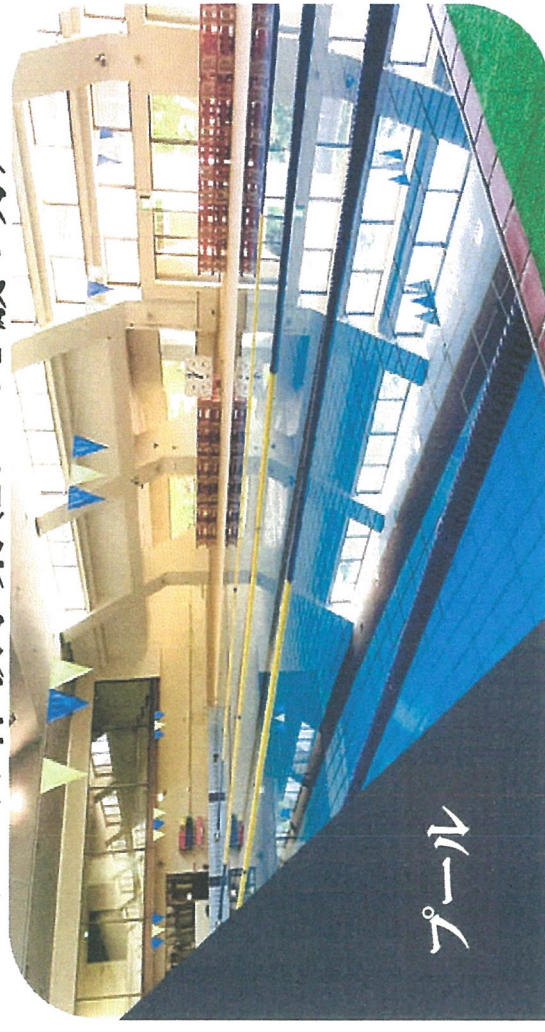
<定員> 国民健康保険の方20人、それ以外の方20人

WEB申込はこちら



運動はしたいけど、いきなりはちょっと・・・
そんな方必見！4回まで無料で無料利用できます。

プール体験事業(20～74歳の方)



プール

利用方法

WEB申込または電話(62-6255)

①申込み ▶ ②利用券が届く ▶ ③自分の都合に
合わせて利用

場 所

下田市数根公園屋内温水プール

営業時間: 午前10時から午後8時(月曜休館)

※1回の利用は2時間までです。

<実施期間> R7.5月からR8.2月28日まで

<利用料> 無料

<持ち物> 水泳帽、水着、タオル、身分証

※水泳帽は施設でレンタル・購入もできます。

回覧