



“体づくり”に大人気!

クアハウス津南のトレーニングジム

体力・筋力・年齢などに応じて無理なくトレーニングができます。



有酸素運動



筋トレマシン



リクライン

体重・体脂肪・血圧などのデータを保存して健康づくりをサポート!

継続してご利用の方は、**会費+別途2,000円**(登録費)が必要です。
初回、オリエンテーションにてマシンの使い方を説明いたします。(予約制)

多目的に楽しめるクアハウス!

継続的な運動で体づくりに取り組んだり、毎日の温泉通いで利用したり、ご都合に合わせて、一回ずつ利用することもできます。ご家族・ご友人とぜひお楽しみください。

ご利用者の声

毎日の風呂通いで利用中。週2回、体育館でゲートボールでも利用しているが、そのまま入浴して帰るので重宝しています。



70代・男性

運動不足を痛感して主人と利用を開始。教室に参加したら楽しく運動ができちゃうのでハマってます!今では教室に合わせて毎週通うのが習慣になっています!



50代・女性
(夫婦で利用)

毎日スイミングに通っています。両親はトレーニングジムを利用した後、合流して一緒にプールとお風呂へ。全部一つの建物で済ませられて楽です。



10代・学生
(家族で利用)



クライミング



体育館



酸素カプセル

Vol.26

2025年12月20日発行
Tap広報紙



Tapでいこっ!!



[クアハウス津南特集号]

【お問い合わせ】

クアハウス津南
〒949-8202 新潟県中魚沼郡津南町大字芦ヶ崎乙203
URL <http://tsunan.net/> E-mail kurhaus@tsunan.net
指定管理者: 特定非営利活動法人Tap
TEL 025-765-3711

大人も子どもも楽しめる! 家族みんなでワイワイ多目的空間!

つかって ますます健康に!

津南町健康増進施設

クアハウス津南

にお越しください!



全身・半身浴

ワールプール

みんなで入れる 大浴場・サウナ

泉質

弱アルカリ性単純温泉PH8.2
保湿うるおい成分であるメタケイ酸が
114.9mgもある美肌の湯。

トゴール湯

寝湯

サウナ

▲こちらは全て水着着用スペースです。各浴槽、プールも全て温泉を使用しています。

会員がお得! 詳しくは...

〒949-8202
新潟県中魚沼郡津南町大字芦ヶ崎乙203

Tel 025-765-3711

URL <http://tsunan.net/>
E-mail kurhaus@tsunan.net
指定管理者: 特定非営利活動法人Tap



クアハウス津南
ホームページ



Tapつなん
YouTube



クアハウス津南

KURHAUS TSUNAN

水着着用スペース



源泉名:クアハウス津南温泉

豊富な温泉を利用して様々な種類の温浴スペースと内湯、25mプールもすべて温泉を使用しています。

大きいサウナも完備!

バーデ

クアハウス津南へGo!!



泳ぐ方専用レーン

があります (スイミングスクールや教室開催の時間は使用できないことがあります。)

水着がなくても **日帰り温泉** で利用ができます!

冬はやっぱり温泉!



内湯(男湯・女湯)

料金表

	大人	小人
プール・バーデ・温泉 (中学生以上)	1,000円	500円 (3歳から小学生)
温泉 (男女別内湯)	500円 (中学生以上)	300円 (3歳から小学生)
クライミング 持ち物/室内用シューズ	300円	
トレーニングジム 持ち物/室内用シューズ	1,000円	小学生以下の方はご利用いただけません。

お得な会員制度

会員区分	会費
個人チケット会員	15,000円/1年 (チケット50枚付)
家族チケット会員	30,000円/1年 (チケット100枚付)
プール/バーデ会員	15,000円/4ヶ月
	40,000円/1年

~その他ジム会員など色々ございます!~



プールジャグジー(気泡浴)



温泉プール(25m)



ウォータースライダー

内湯のみのご利用は **大人500円、小人300円** (会員同伴20%OFF)

心と身体を元気に!

- **ボディストレッチ**(45分)
毎週 火曜日14:15~ 金曜日18:30~
あしふ ヒート
- **足踏み美人**(30分)
毎週 土曜日17:50~
- **バランスボール**(60分)
毎週 火曜日18:30~ 土曜日16:00~



津南町委託事業 ゼロ 津南町寝たきり0運動事業 **水中運動教室** を開催!



参加者の声

- ★毎回の水中運動がとても楽しく、帰りは体が軽くなっていい気分になります。
- ★骨密度測定での数値が良く、水中運動のおかげと思います。



幼児・児童・成人 **スイミングスクール**

150名以上の登録者で活動しています!

【幼児・児童】
平日/月・火・木・金曜日 16:30~
クラス毎19:30まで

【成人】
平日/月・火・木・金曜日 11:30~12:30
火・金曜日 13:00~14:00

※幼児・児童短期水泳教室は5月~11月毎週土曜日開催。無事20回の課程を終了!

今年もたくさんのお申し込みで盛り上がりました!



- **水中エクササイズ**(45分)
[初級/筋トレ] 毎週 月曜日13:15~
- **アクアエクササイズ**(45分)
[初・中級/エアロビクス]
毎週 木曜日13:15~
- **アクアリズム**(45分)
[中・上級/エアロビクス]
毎週 土曜日13:15~、19:00~



津南町 **親善水泳大会**

こどもも大人も合わせて毎年100名で開催している

