

ご利用について

みなさまへ

- 利用料 …毎回かかります。
- マスク …個人の判断といたします。
※大声での会話はご配慮願います。
- 利用時間…制限はありません。
※一度退出すると再度利用料がかかります。
- 食事 …ラウンジでお食事ができます。
※販売はございません。
- デバイス…通話はフロント前・ラウンジのみとなります。
※写真・動画撮影はできません。
- 更衣室 …プール・シャワールームご利用後は、体をよく拭いてからご利用ください。
携帯電話のご利用はできません。
- ご利用できない方
オムツの外れていないお子様、排泄コントロールができない方、妊娠中の方、酒気帯び方。

中学生以下の方 ※オムツの外れたお子様から

- 利用 …プールのみ。
- 小学2年生以下…保護者の同伴が必要です。
※お子様2名につき1名必要です。
※一緒にプールに入ってください。
- 小学3年生以上…19時を過ぎた場合は、保護者の方が6階すこやかん内にいていただくようになります。
- 保護者の方 …18歳以上の方となります。

マシンジム ※高校生以上

- 服装 …トレーニングウェア、室内用運動靴が必要です。
※ご利用できない服装
ストレッチ性のない服、スカート、デニム、ベルト・ボタンが付いた物、サンダル、スリッパ、クロックス等。
- デバイス…持込み可能です。
※音の出ない状態でご利用ください。
※マシンで長時間の座り込みはご遠慮ください。
※通話は、ラウンジでお願いいたします。

※マシン利用後は、備え付けのタオルで汗などを拭いてください。

プール

- 利用後は、体を拭いてから更衣室をご利用ください。
- スイミングキャップが必要です。
- アクセサリ類・付け爪は外していただき、お化粧・整髪料は落としてご利用ください。
- 持込み可能…ビート板、フィックス、ヘルパー、ブイ。
※浮き輪・遊具・スノーケル等の持込みはできません。

料金表

一般1回券（高校生以上）	730円	
中学生以下1回券	370円	
一般障害者1回券	370円	毎回手帳の提示が必要です
中学生以下障害者1回券	180円	
介助者	370円	介助が必要な方に付き添っていただきます
回数券（一般/11回券）	7,330円	
回数券（一般90回券）	52,380円	
回数券（中学生以下/11回券）	3,670円	
2ヵ月定期券（平日）	10,480円	土日祝日はご利用できません
2ヵ月定期券（全日）	15,720円	
レンタル品	各330円	タオル・シューズ Tシャツ・ハーフパンツ
レンタル品（4点セット）	990円	上記レンタル品のセット
レンタルロッカー（6ヵ月）	6,600円	フロントで予約、お申込が必要です
レンタルロッカー（1年）	11,000円	

料金について

- 全て券売機でチケットをご購入いただきます。
- チケットのまとめ買いはできません。
※当日のみ有効です。（回数券を除く）
- 回数券、定期券、レンタルロッカー…ご返金できません。
- 回数券は、有効期限がございます。
- 上記他に、各種販売品がございます。（プール用品等）
※フロントにてお問い合わせください。

初めての方は



- 初回に『健康登録カード』（無料）を作成いたします。（有効期限なし）
- 無くされた場合は、再発行代330円がかかります。



駐車場

【営業時間】7:30～22:30
※22:30～翌日7:30は、入出庫不可
【駐車料金】1時間まで無料
4時間まで500円
4時間以降30分毎に200円加算

【駐車できる車両】幅2m、長さ5m、高さ2.1m以下
【駐車できる台数】185台（地下1、2階）

健康増進センター すこやかん

いつまでも健康に！

市民の健康づくりである

生活習慣病予防を目指しています

入会金・年会費なし！

施設利用
1回につき

730円

※中学生以下370円

使用できる施設

- + スイミングプール
- + トレーニングルーム
- + アクアビクスプール
- + フィットネススタジオ
- + リラクゼーションプール
- + リラクゼーションルーム
- + シャワールーム・サウナ

横須賀市健康増進センター「すこやかん」

☎046-822-4411【営業時間】9:30～21:30
（マシンジム・プールのご利用は21:00までとなります）



←公式LINE



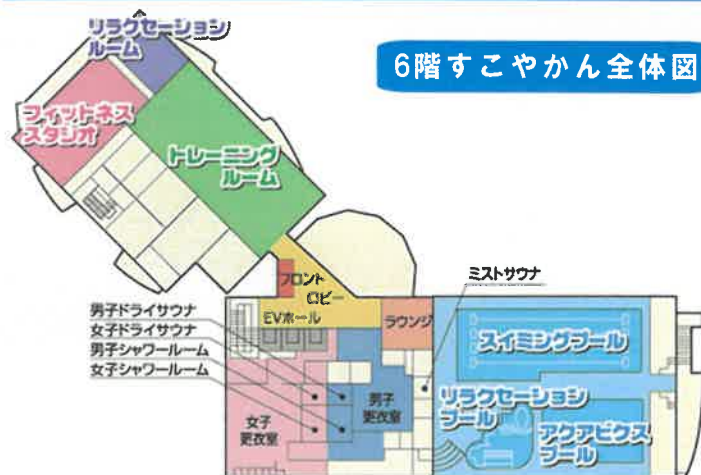
←公式Instagram

〒238-0046 横須賀市西逸見町1-38-11

ウェルシティ市民プラザ6階

【HP】<https://cs-plaza.co.jp/sukoyakan/>
指定管理者：（株）セントラルスポーツプラザ

施設のご案内



6階すこやかん全体図



服装・持ち物

【マシンジム】

- トレーニングウェア
※Tシャツ
ジャージ等
- 室内用運動靴
※クッション性のあるもの
- 飲み物
※蓋つき
- 汗拭きタオル



【プール】

- 水着
- スイミングキャップ
- ゴーグル
※必要に応じて
- 体を拭くタオル

すこやかんのオススメ

レッスン

- 3ヵ月ごとに受講生を募集します。
【4月～6月、7月～9月、10月～12月、1月～3月】
当選された方は、3ヵ月12回のレッスンが受講できます。
(受講料前払い。毎回別途施設利用料がかかります)
- 有料プログラム (高校生以上)
当日空きのあるレッスンは、レッスン開始1時間前よりフロントにて先着順受付を行います。(本人のみ)
同時に、1回分の受講料をお支払いいただきます。
※別途施設利用料730円がかかります。
- サービスプログラム (高校生以上)
施設利用料730円のみで、受講料は無料です。
レッスン開始1時間前より先着順受付を行います。(本人のみ)

オリエンテーション ※高校生以上

受講料無料。施設利用料730円がかかります。



- マシンオリエンテーション
【毎日開催】10:30/19:00
ご利用方法とプログラムのご案内を行い
6種類のマシンを体験していただきます。



- プールオリエンテーション
【毎日開催】12:00/19:00
ご利用方法と水中運動の効果について説明し
3種類の水中ウォーキングを体験していただきます。

運動健康相談

すこやかんの健康運動指導士が、運動についての相談を何でも受け付けます。(施設利用料730円のみで相談料無料)

持ち物: 運動着・室内用運動靴・汗拭きタオル・飲み物 (蓋付容器)・施設利用料730円

フロント・お電話でご予約ください。
※開催日時は、お問い合わせください。

InBody測定 高校生以上 1回500円+施設利用料730円



- 現在の体の状況 (体重・体脂肪率・筋肉量・バランス) などが測定できます。
- 測定結果を元に、トレーナーが説明、アドバイスを行います。結果は用紙でお渡しいたします。

9:30～21:00 (1人15分程度)

すこやかんのオススメ・その他ご案内

個別指導トレーニング 有料 高校生以上

※開催日時は、お問い合わせください。

- 腰痛が気になる。
- 膝が痛い。
- 姿勢を良くしたい。
- ダイエットをしたいけど、運動方法が分からない。
- トレーナーに、サポートしてもらいたい。

など、皆様のご要望・目的に応じて、トレーナーがマンツーマンで親切・丁寧にご指導いたします。

料金 ①60分コース 7,700円 ②45分コース 5,780円
③30分コース 3,850円 ④15分コース 1,930円
※別途施設利用料730円がかかります。

- 要予約。ご本人のみの受付。当日までのご入金。
- 入金済みの場合は、キャンセルできません。
ご都合が合わなくなった場合は、日程変更を前日17:00までをお願いいたします。

WSキー 初回のみ1,200円



ひとりひとりに合った運動プログラムを作成し、記録できるキーです。
その日のトレーニングが記録できるので運動実績が確認できます。
WSキーを購入すると、3ヶ月に一度InBodyの測定ができます。

一時預かり保育室 ※ウェルシティ市民プラザ4階

※事前登録が必要です。

- 一時預かり保育室にて、申請登録を行ってください。
- ・保護者の確認書類 (免許証、マイナンバーカード、健康保険証など、住所・氏名が確認できるもの) が必要。
- ・お子様の年齢確認書類 (健康保険証、母子手帳など生年月日が確認できるもの) が必要。

【対象】 満6ヵ月～6歳までの未就学児 【定員】 10名
【利用時間】 8:30～17:30 【利用日数】 月14日以内
【料金】 0～2歳…30分250円、3～5歳…30分175円

※現金のみ。お迎え時支払い。釣銭がないようお願いいたします。

【予約】 前月1日より開始。1～7日はGoogleフォームからの予約。8日以降はお電話で問合せください。

すこやかん LINE

登録方法

LINE「ホーム」画面、右上の人型マークより「QRコード」をスキャンして友達追加をしてください。



お得な情報をいち早くお届けいたします!