

利用時間

- 体育館 午前9時～午後9時
※土・日曜日、祝日、振替休日は午後6時まで
- プール 午後1時～午後8時45分
(閉館時間午後9時)
※土・日曜日、祝日、振替休日は午前10時～午後5時45分
(閉館時間午後6時)
- トレーニングルーム
午後1時～午後8時30分
(最終入室時間8時)
※土・日曜日、祝日、振替休日は午前10時～午後5時45分
(最終入室時間5時)

※冬期の詳しい時間及び休館日などは受付までお問合せ下さい。

休館日

- 毎週月曜日(月曜日が祝日又は振替休日の場合は、その翌日)
- 休日の翌日
- 12月29日～1月3日まで



利用料金

体育館利用料

競技場

区分	午前9時～ 正午まで	正午～ 午後5時まで	午後5時～ 午後9時まで	午前9時～ 午後5時まで	正午～ 午後9時まで	午前9時～ 午後9時まで
全面を利用する場合						
入場料等を徴収しない場合						
児童・生徒	2,200円	3,700円	3,000円	6,000円	6,700円	9,000円
一般・学生	4,500円	7,500円	6,000円	12,000円	13,500円	18,000円
入場料等を徴収						
	9,000円	15,000円	12,000円	24,000円	27,000円	36,000円
半面を利用する場合						
児童・生徒	1,100円	1,850円	1,500円	3,000円	3,350円	4,500円
一般・学生	2,250円	3,750円	3,000円	6,000円	6,750円	9,000円

電灯

区分	半面を利用する場合	全面を利用する場合
競技場	1時間につき 600円	1時間につき 1,200円

プール利用料

区分	利用料			年間券
	1回券	回数券		
		11枚綴り	100枚綴り	
大人	500円	5,000円	30,000円	20,000円
小人	250円	2,500円	15,000円	10,000円

※小人とは小中学生です。また、小学生未満の幼児は無料です。

トレーニングルーム利用料

1回	500円	※お得な会員制度も用意しておりますのでお問合せください。
----	------	------------------------------

会議室利用料

区分	午前9時～ 正午まで	正午～ 午後5時まで	午後5時～ 午後9時まで	午前9時～ 午後5時まで	正午～ 午後9時まで	午前9時～ 午後9時まで
会議室	600円	1,000円	800円	1,600円	1,800円	2,400円

※尚、料金、利用手続については変更になる場合があります。既に納付した利用料については、原則返金できません。



お問い合わせ先

小川村さわやかふれあいスポーツセンター(愛称:びっくらんど小川)
〒381-3302長野県上水内郡小川村大字高府9447番地
TEL026-269-1011 FAX026-269-1012
E-mail:bigland@vill.ogawa.nagano.jp

小川村さわやかふれあいスポーツセンター びっくらんど小川



アルプスを見ながら、一年中楽しめる。 大自然の中のスポーツスペース。



バレーやバスケット、テニスなど多彩なインドアスポーツが楽しめる体育館。温水プールには、泳ぐ、遊ぶ、リラックスするの3つの施設がそろっています。「びっくらんど 小川」は、1年中どんなときも、誰でも楽しめるスポーツと健康づくりの拠点です。



▲ロビー



▲更衣室



▲会議室



▲幼児室



▲トレーニングルーム



▲多目的に使える体育館



体育館

- 使用に際しては必ず、申請書に必要事項を記入のうえ提出し、利用時間を厳守して下さい。
- 準備、後片付けは、許可時間内で行い、使用後は、係員の点検を受けて下さい。
- 体育館内は、土足、下駄、サンダル等での入場は、固く禁じています。屋内用運動靴を使用して下さい。
- 体育館で使用するラインテープは、体育館の指定するものを使用して下さい。
- 衣類や持ち物の保管については、ロッカーをご使用下さい。また、貴重品の保管については、各自十分注意して下さい。
- 次の事項を禁止します。
 - ・火気、危険物、ビン、カン類及び菓子等の持込。
 - ・指定場所以外での飲食、喫煙。
 - ・利用許可を受けていない施設への立ち入り、及び施設器具の使用。
 - ・許可なく、寄付金の募集や販売行為又は飲食物の提供。
- 施設、設備は大切に使用して下さい。破損又は紛失の場合は、直ちに事務室へ届け出て下さい。
- その他、係員の指示には必ず従って下さい。



プール

- 券売機で利用券を購入し受付に提出して下さい。
- 小学生以下の子どもは、必ず保護者(18歳以上で、付き添った子どもの行動に責任がとれる方)が水着着用で付き添ってください。
- 衣類や持ち物の保管については、ロッカーをご使用下さい。また、貴重品の保管については、各自十分注意して下さい。
- ヘアピン、ピアス、腕時計、メガネ等ははずしてください。
- 遊泳中は、ゴーグルを使用することができます。
- プール室内への携帯電話、浮輪等の持ち込みはできません。
- 場内で走ったり、危険な飛び込みはしないで下さい。
- 次に該当する方は、入場をお断りします。
 - ・伝染病の疾病があると認められる方
 - ・畜犬類を伴った方
 - ・他人に危害または迷惑を及ぼす恐れがあると認められる方
 - ・酒気を帯びての方または酒気を帯びていると認められる方
- プール室内では、水着および水泳帽子を必ず着用して下さい。
- 化粧をしたままの遊泳は、水質を損なう恐れがありますので必ず化粧を落としてから入場して下さい。
- プール室内のシャワーで、シャンプー・石鹸等の使用はできません。
- その他、係員の指示には必ず従って下さい。



トレーニングルーム

- トレーニングルームを利用するには、初回に初心者講習会(問診・体力測定・マシンの使い方等の説明等)を受講していただきます。なお、初心者講習会受講には事前の予約が必要です。(電話予約可)
- 講習会受講後にIDカード(フィットネスクード)を発行いたしますので、その後の利用の際には、毎回IDカードをシステムに通していただきます。
- トレーニングルームのご利用は、高校生以上の方とさせていただきます。小中学生及び小さなお子様の入室はご遠慮願います。
- トレーニングルームを利用する際には、トレーニングウェアなどの動きやすい服装で、室内用シューズ・タオルをご持参下さい。
- 利用対象者以外の方や見学者を同伴してのご利用はできません。
- 飲み物を持ち込む際は、蓋付の容器(水筒・ペットボトル等)をお願いします。缶やコップ等の容器での持ち込みはお断りいたします。
- 脳卒中、高血圧症、糖尿病、心筋梗塞などの既往歴がある方は、医師による健康診断書(運動許可書)をお持ちください。その他の方も事前に健康診断受診をお勧めします。
- その他、インストラクターの指示には必ず従って下さい。





▲ウォータースライダー



▲流水プール

健康なカラダをつくろう。

泳いで遊んで、バラエティいっぱい入浴施設でリラックス。赤ちゃんからお年寄りまで、マイペースで楽しめる充実の温水プールで、心と体の健康づくりをしませんか。



▲うたせ湯
高圧水流を落下させるマッサージ浴槽です。



▲歩行浴
全身お湯につかり、歩くことによって体力の維持増進に役立ちます。

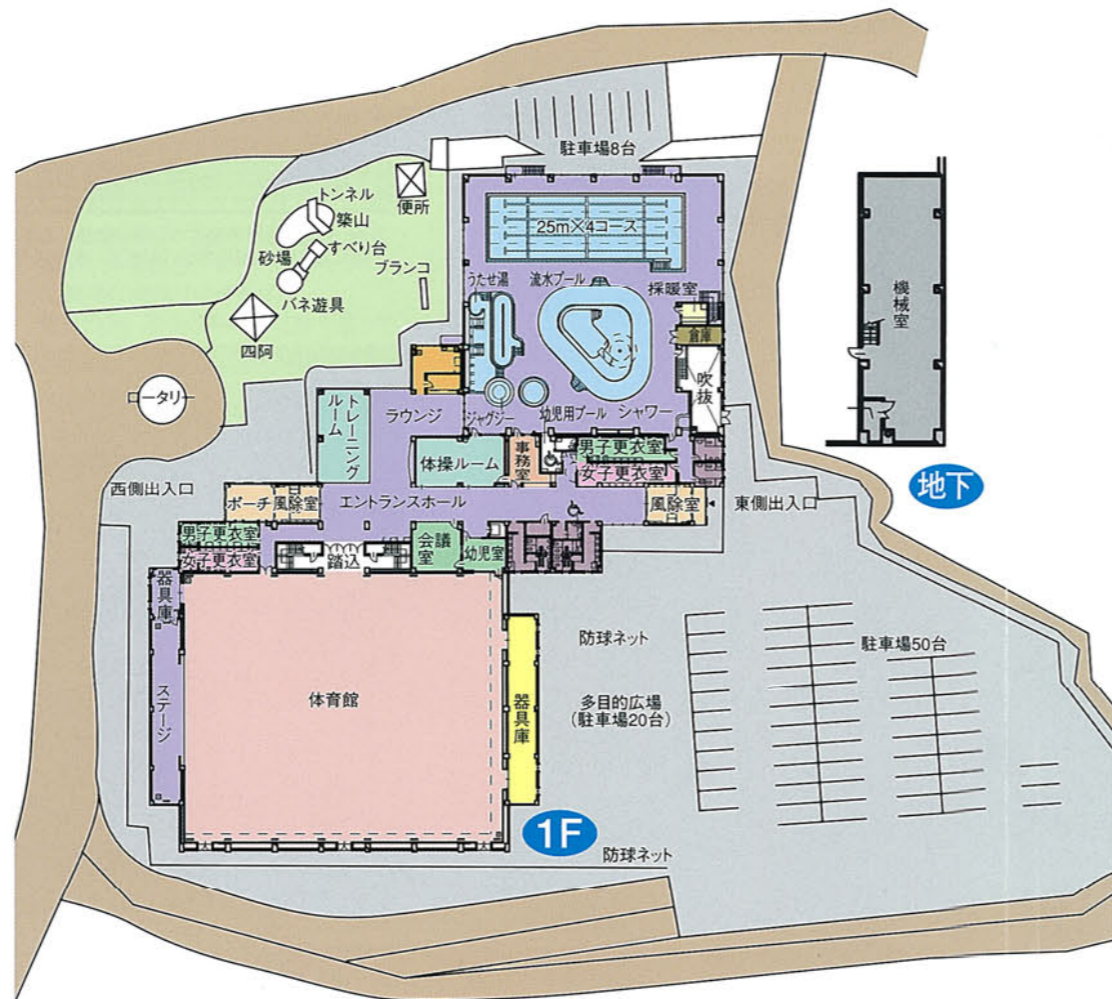


▲ジェットバス
背・腰へ強いジェット流をあて、疲労を取り去ります。



▲採暖室

▶ジャグジー
競泳用プールなどで冷えた体をあたためます。



- 施設、設備の概要**
- ◆敷地面積 11,000.52㎡
 - ◆建築面積 4,120.55㎡
 - ◆延床面積 4,410.95㎡
 - ◆体育館
1,512㎡ (42m×36m)
 - バスケットボールコート2面
 - バレーボールコート2面
 - テニスコート2面
 - パドミントンコート6面
 - ソフトバレーボールコート6面
 - ◆温水プール
 - 25m 4コース(水深1.2m)
(内、2コースは可動床)
 - 流水プール41m(水深1.0m)
 - ウォータースライダー32m
(水深0.85m)
 - ジャグジー
 - ジェットバス
 - 寝湯
 - 打たせ湯
 - 歩行浴(水深1.1m)
 - 幼児用プール(水深0.3m)
 - ◆その他の設備
 - トレーニングルーム
 - 会議室24席
 - 幼児室
 - アリーナ放送設備
 - エレベーター



▲25メートルプール