

楽しく学ぼう！  
教室各種・その他  
心と体を育むスクールが充実。



自信、やる気、  
自分が好きになる。  
スポーツは生き方を  
かえてくれる。

- アクアリズムウォーキング
- バランスボール
- 水中エクササイズ
- プライベートレッスン(要予約)
- YOGA(ヨガ)
- 幼児・児童水泳(レベル別)
- 成人水泳(レベル別)
- リンパセラピー

活用方法は無限大！

## サン・ビレッジ津南



1,080㎡のアリーナ

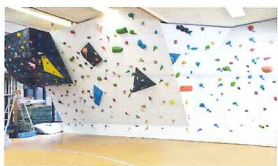
バスケットボールコート2面分  
バレーボールコート2面分  
バドミントン4面分

- バスケットボール
- テニス
- バドミントン
- バレーボール
- 卓球
- ポール遊び
- ゲートボール
- ミニテニス

楽しく！気軽に！

## ボルダリング

身軽な服装だけで始められます。  
初心者～上級者まで対応。



楽しくエキサイティング！

## ラフティング

●詳しくは

ピースアイランドアウトドアーズ

検索

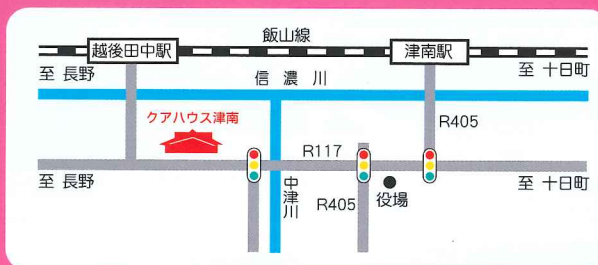


## 【施設案内】



営業時間／3月～11月 10:00～21:00 12月～2月 10:00～20:00  
休 館 日／毎週水曜日(祝祭日を除く) ※臨時休館あり

## 【交通案内】

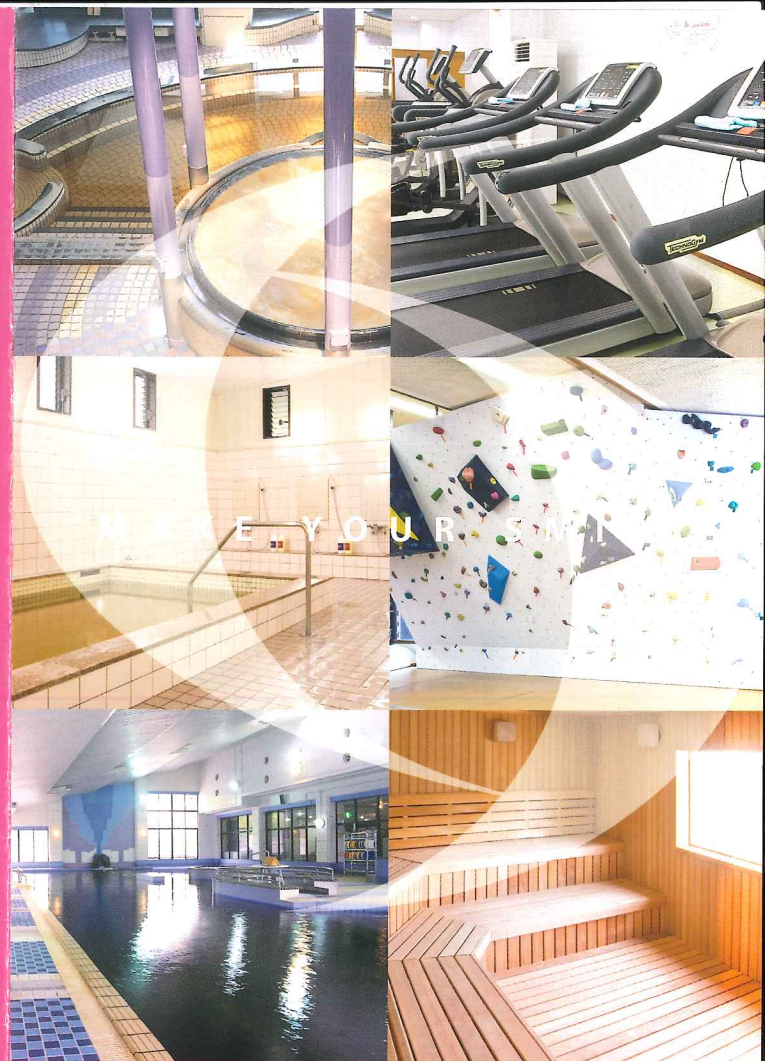


東京方面から 関越自動車道塩沢・石打I.C.→国道353号～117号經由  
新潟方面から 関越自動車道越後川口I.C.→国道117号經由  
長野方面から 上信越自動車道豊田飯山I.C.→国道117号經由



上越新幹線越後湯沢下車→東口よりバスで約55分  
長野駅下車→JR飯山線越後田中駅下車

〒949-8202 新潟県中魚沼郡津南町大字芦ヶ崎乙203  
TEL 025-765-3711 FAX 025-765-3309  
指定管理者：特定非営利活動法人 Tap  
URL <http://tsunan.net/> E-mail [kurhaus@tsunan.net](mailto:kurhaus@tsunan.net)



# KURHAUS TSUNAN

厚生労働大臣認定 温泉利用型健康増進施設

クアハウス津南

# クアハウスとは？ What is Kurhaus?

ヨーロッパの温泉保養システムを参考にしています。  
温泉の入浴効果だけでなく、運動とリラックスを  
取り入れて楽しみながら健康になるという施設です。

## BADE ZONE バードゾーン



**ワールプール(圧注浴)**  
温熱と圧注の刺激により血  
液の循環がよくなります。  
神経痛、腰痛、などに効果大。

**内湯**  
弱アルカリ性単純温泉です。  
湯量が豊富なため、源泉を掛  
け流しています。



**サウナ浴**



**半身・全身浴**  
全身浴は発汗を活発にし、新  
陳代謝を高めます。  
半身浴は水圧の影響が少な  
いため、動脈硬化、心臓病、高  
血圧の方におすすめします。



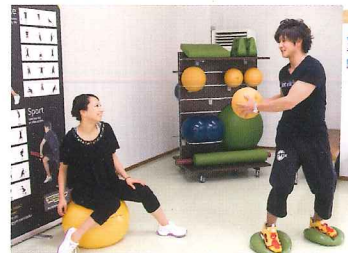
**トゴール湯**



**寝湯・泡沫浴**



イタリア発テクノジム社製  
トレーニングマシン完備。



## トレーニングルーム(ジム) Training room

世界のトップクラスの選手たちが使用している  
ウェルネスシステムを導入しています。  
専門家の指導の下、最高の環境で身体を  
鍛えることができます。



## POOL ZONE プールゾーン



**温水プール**  
幅 4.5m、長さ 25mのプール  
です。温泉効果により関節が  
温まり動きやすくなります。



**気泡浴**



**ウォータースライダー**

