



西部ガスグループがあなたの健康をなが〜くサポート

# クロスパルこが

## この夏、はじめよう 健康なカラダづくり



いつでもOK!

広く、開放的な空間で  
のんびりトレーニング!

こどもの  
プール利用が  
全営業日可能

※年齢・身長により保護者同伴要

LINE公式  
アカウント



お友達追加で  
お得なキャンペーンや  
最新情報をお届け

### 会員外利用料金 (税込)

値下げしました!

利用施設	料金			利用可能施設
	大人	中学生	小学生以下	
全施設	2,200円▶ <b>1,700円</b> ／回	—	—	全施設及び全プログラム参加が可能。 ※体育館はフリー公開時のみ。 ※高校生以上利用可能。
プール	550円▶ <b>500円</b> ／回	440円▶ <b>400円</b> ／回	330円▶ <b>300円</b> ／回	プール及びプールロッカーが利用可能。
大浴場	550円▶ <b>500円</b> ／回	440円▶ <b>400円</b> ／回	330円▶ <b>300円</b> ／回	2Fお風呂・お風呂用ロッカー・休憩スペースが利用可能。
NEW ジム	<b>800円</b> ／回	—	—	マシンジム及びスタジオプログラムが利用可能。

好評につき延長!

### 大浴場 大人のみ 回数券新設!

自慢の大浴場をお得に  
利用頂ける回数券を  
新設致しました。

西部ガスグループ運営スタート記念

11枚綴り¥5,000のところを  
¥4,000で販売!

※7/10(金)~7/24(金)の  
限定販売(お一人様3冊まで)

期間は  
ゆっくり  
1年間

### 会員料金

好評につき  
アンコール 7/31(金)まで 先着200名様限定!

入会金 ~~¥5,500~~▶**無料**

### ■おとな会員料金 (税込) ※都度利用料金不要

会員コース	月会費	利用可能時間
レギュラー会員	7,040円	平日 10:00~23:00 土・日 10:00~21:00 祝日 10:00~19:00
デイ会員	5,940円	平日・土曜 10:00~17:00 ※日曜・祝日はご利用いただけません。
ナイト会員	3,850円	平日 18:00~23:00 ※土・日曜・祝日はご利用いただけません。

### ■こどもスイミングスクール料金 (税込)

会員コース	月会費	利用可能時間
ベビースイミング 4か月~3歳までの お子様と保護者様	2,970円	月・木 11:00~12:00 土 11:30~12:30 何回でも受講できます。
幼児コース (週1回) 3歳~年長	2,970円	月 15:35~16:35 水 15:35~16:35 木 15:35~16:35 土 10:10~11:10 土 13:05~14:05
こども スイミング 学童コース (週1回) 小学生以上	5,940円	月 16:50~17:50 水 16:50~17:50 木 16:50~17:50 土 14:20~15:20 土 15:35~16:35

### クロスパルならではの割引

<b>家族割引</b> ご家族2名様以上(同居)で <b>月会費 550円割引</b>	<b>シルバー割引</b> 70歳以上の方 <b>月会費 550円割引</b>	<b>減免割引</b> 身障者手帳などお持ちの方 <b>月会費 50%割引</b>
---	---	---

※割引の併用はできません。

### 入会手續のご案内

下記のものをご持参ください。

預金通帳の番号・届出印 又は 預金口座 キャッシュカード	本人確認書 (運転免許証・健康保険証・パスポートなど)	2ヶ月分の 月会費	入会金 ¥5,500 7/31(金)までは <b>無料!</b> 先着200名様 限定
---------------------------------------	--------------------------------	--------------	---



無料バス  
巡回中!  
月・水・木・土  
週4日運行中!  
※祝日は休泳です。

営業時間 ※火曜日休館	
平日	10:00~23:00
土・日曜	10:00~21:00
祝日	10:00~19:00

コロナウイルス感染対策の為、当面の間終了時間を  
上記より1時間短縮させていただきます。

## 古賀市健康文化施設 クロスパルこが

指定管理者 西部ガス興商グループ事業体  
〒811-3133 福岡県古賀市青柳町830-1 古賀グリーンパーク内

TEL.092-940-1211

無料駐車場200台以上完備

専門指導員がサポートする「クロスパルこが」。みなさまに安心して楽しんでいただけるプログラムが充実しています!

# スタジオ/ジム

最新のマシンや楽しいプログラムでヘルシーな体づくり!

2つのスタジオでは、脂肪燃焼から癒しまで多様なレッスンを常時開催しており、初めての方でも楽しめるプログラムもあります。ジムエリアは、米国製有酸素マシンをラインナップ。フリーウエイトもスミスマシンが充実しており本格派にも対応できます。



**ファンクショナル**  
人工芝の上で体幹トレーニング。

**エアロバイク**  
脂肪燃焼の定番。

**クロストレーナー**  
スキーのクロスカントリーの動きで全身シェイプアップ。



**レスミルズバーチャルプログラム** 5種 週15本投入!  
レスミルズ発祥の地、ニュージーランドの有名インストラクターのレッスンが配信されます。初心者もマイペースで挑戦!



**フリーウエイト**  
2台設置で筋トレ好きの方には最高!

健康運動指導士をはじめとする  
専門家が丁寧にアドバイス



健康運動指導士 門田所長



**ストレッチ**  
肩コリや腰痛に効果のあるストレッチ。硬くなった筋肉をほぐしたり、関節の動きをよくして怪我を防ぎます。



**ヨガ(初級~中級)**  
ヨガの色々なポーズで心と身体のバランスを整えます。



**ボディコンバット**  
格闘技の動きを中心とした、所長が自ら指導する脂肪燃焼クラスです。

# 体育館(アリーナ)

スポーツ大会など、多目的に活用いただけます!



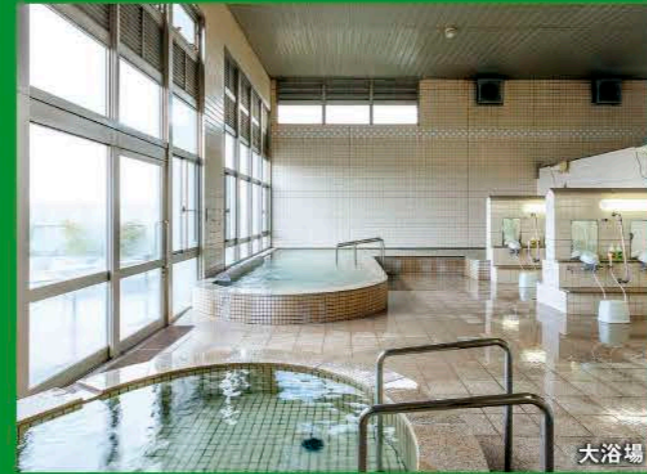
卓球・バドミントン・バスケットボールなどを楽しめます。観客席も充分にご用意。

5ヶ月前から予約  
できます

# 大浴場

のんびり露天風呂 日帰り温泉気分!

大浴場で、体の芯まで温めてリラックス! ドライサウナや露天風呂もあり、ゆったり楽しめます。

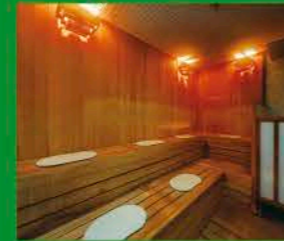


大浴場



露天風呂

**露天風呂**  
ココロもカラダもリラックス!  
古賀市街を見渡す絶景の露天風呂での仲間とおしゃべりも楽しみ。



**ドライサウナ**  
疲労回復、  
新陳代謝アップ!  
発汗による美肌効果でリフレッシュ!



**パウダールーム**  
身だしなみはここでOK!  
明るい雰囲気のパウダールームです。リラックスしてご使用ください!



# プール

体に優しく運動したい 泳げるようになりたい 子どもと通いたい

25m×8コースの本格温水プール!

水泳上級者はもちろん、泳ぎが苦手な方でも楽しめるプログラムをご用意しています。温水プールなので季節を問わずご利用いただけます。



水の中で動きたい方への水中運動プログラム

- 水中歩行
- 水中ジョギング
- 水中運動
- アクアビクス



泳ぎをマスターしたい!という方に

- ビギナー
- ビギナー&クロール初級
- クロール初級
- クロール初級・中級
- 背泳ぎ初級・中級
- 平泳ぎ初級・中級
- バタフライ初級
- スイミング初級・中級・上級

# ベビー スイミングスクール



パパ、ママいっしょに!  
月・木/11:00~12:00 週3回  
土/11:30~12:30

何回でも受講できます。  
対象 4か月~3歳までのお子様と保護者様



みんなでバク足! 楽しいねっ!

# こども スイミングスクール

子どものためのスイミングスクール

幼児コース(週1回)	学童コース(週1回)
月/15:35~16:35	月/16:50~17:50
水/15:35~16:35	水/16:50~17:50
木/15:35~16:35	木/16:50~17:50
土/10:10~11:10	土/14:20~15:20
土/13:05~14:05	土/15:35~16:35
対象 3歳~年長	対象 小学生以上

※教室の詳細内容・開催日につきましては表面をご覧ください。