

リフレッシュプラザ柏は、南増尾にある南部クリーンセンターのごみ焼却余熱を利用した余熱利用型健康増進施設で、1階には温水プールと多目的ホール、健康福祉相談室、喫茶室、2階にはトレーニングルーム、3階にはお風呂、和室、会議室などを完備。

また地下1階には防災備蓄倉庫を備えています。

プール・多目的ホールでは様々な教室も行なっています。

プールやトレーニングルームで体を鍛えたり、お風呂で日頃の疲れを癒したり、皆様の健康づくりに是非ご利用ください。



施設概要

主な設備 / ●温水ゾーン

25mプール、流水プール、子どもプール、ジャグジー、採暖室

●トレーニングルーム

●お風呂

青葉の湯:全身浴、気泡浴、寝湯、スチームサウナ、かぶり湯

太陽の湯:全身浴、露天風呂、気泡圧注浴、サウナ、かぶり湯

※お風呂は日替わりで男女入れ替え

●ロビー兼ギャラリー ●多目的ホール

●たべもの工房 ●喫茶室

●和室(個室) ●会議室

駐車場 / 駐車場150台

開館時間 / 午前9時~午後10時

休館日 / 毎週火曜日(※火曜日が休日にあたる時は、その翌平日)

その他、施設点検日(臨時休業)



リフレッシュプラザ柏



〒227-0054 千葉県柏市南増尾58番地3

TEL.04-7173-5900 FAX.04-7173-5905

<http://www.refreshplaza-kashiwa.jp/>

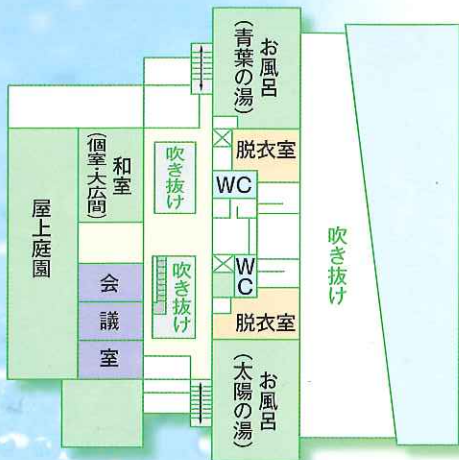
REFRESH PLAZA KASHIWA



リフレッシュプラザ柏

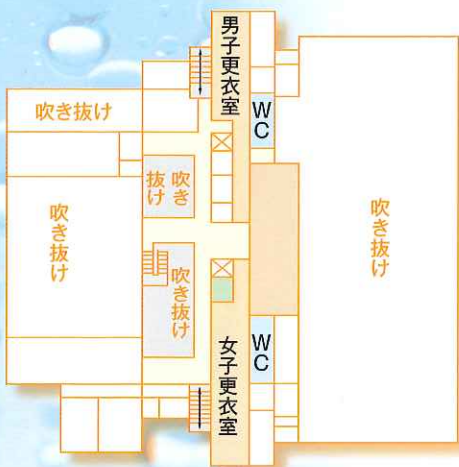
3F

warm bath



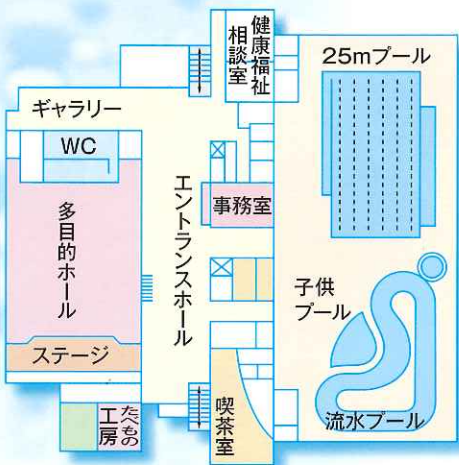
2F

training room



1F

pool & hall



お風呂



青葉の湯

全身浴・気浴泡・寝湯・スチームサウナ・かぶり湯

太陽の湯

全身浴・低温浴・サウナ・露天風呂・かぶり湯・気泡圧注浴

※日替わりで男女入れ替えとなります。



トレーニングルーム トレーニングやストレッチのためのスペースです。初回のみ講習が必要です。(電話予約可)

トレーニング室配置機器

筋力系マシン

- パーティカルベッグテック【胸】
- チェストプレス【胸】
- ラットプルダウン【背】
- シーテッドロウ【背】
- レッグエクステンション【脚】
- レッグカール【脚】
- レッグプレス【脚】
- アジャスタブルアベンチ【腹】
- ハイパーエクステンション【背】



有酸素系マシン

- トレッドミル(5台)
- リカンベントバイク(4台)
- アップライトバイク(4台)
- クライマー(2台)

ダイエット・シェイプアップ・健康増進などお気軽にスタッフまでご相談下さい。

お手軽フィットネス

ブルブルマシン(5台)
講習会の必要はありません。



プール 清掃工場の余熱を利用した温水プールです。

6コース・スロープ付きの25mプール、幅約3mの流水プール(1周約58m)、子どもプール(水深40cm・60cm)。またジャグジー、採暖室(2室設置)もあります。水泳・ウォーキング・アクアビクス等の教室を行なっています。



■25mプール

■流水プール

多目的ホール



卓球やダンスなどの軽スポーツができます。また、500人規模の集会や催し物にも利用できます。ヨガ・エアロビクス・子供体操教室等の教室を行なっています。



■音響室



■たべもの工房

■喫茶室