

プール個人利用案内

【利用時間】 9:00 ~ 20:45 ※2時間ごとに10分の休憩時間
 休憩時間 /10:50~11:00/12:50~13:00/14:50~15:00/16:50~17:00/18:50~19:00

【利用料金】	子供	大人	障害者(子供)	高齢者・障害者
1時間利用	¥50	¥200	¥20	¥100
2時間利用	¥100	¥400	¥50	¥200

※高齢者は60歳以上となります

【レンタル用品】 キャップ ¥50 / 水着 ¥200 / タオル ¥100

※ゴーグルのレンタルはございません。

【プール場内に持ち込めない物】

- 財布、貴重品類、携帯電話、カメラ
- ピアス、ネックレス、ブレスレット、指輪などの装飾品類、貴金属類
- 浮き輪、ビーチボール(アームヘルパーを除く)
- シュノーケリング用具、遊具、書籍
- 食べ物(ガム、あめを含む)
- その他、持ち込みに不適当と判断したもの
- ビート板、アームヘルパー、プルブイ、アクアミット、アクアグローブ(布)は可

【入場前に】

- 遊泳の際には必ず、水着・水泳帽の着用をお願いします。(T-バック・T-フロント・布地の少ない水着は禁止となります。)
- 入場券は失くされないよう保管し、記載されている時間(更衣の時間を含む)までにプール受付にお戻し下さい。
- 来場の際には高額な現金・高価な貴金属類等を持ち込まないで下さい。万一、盗難・紛失が発生した場合、当館では一切の責任を負いかねます。
- オムツの取れているお子様からご入場頂けます。
- 小学校3年生以下のお子様は高校生相当以上の付き添いの方がが必要です。また、付き添い1名につき、お子様2名まで入場できます。
- 付き添いのいない小・中学生の方のご利用は18時までとなります。
- タトゥー・入れ墨を露出しておご利用は禁止となります。ご利用される際は、ラッシュガードやサポーター等で隠しておご利用下さい。
- 心臓疾患、皮膚病、伝染病等、医師に水泳は不適当と診断されている方、お酒を飲んでいる方の入場は禁止とさせていただきます。

【更衣室内で】

- ロッカーは100円硬貨のリターン式です。使用後は100円玉が戻りますので、取り忘れにご注意下さい。
- ロッカーを使用する際には必ず鍵をかけ、ロッカーキーは各自で保管して下さい。貴重品等のお預かりはいたしません。
- アクセサリー類(布・革製品を含む)を外し、化粧、ネイルアート、整髪料はしっかりと落として下さい。
- 眼鏡を着用したままのご遊泳はできません。プールサイドに持ち込まれる場合は、眼鏡ケース等をご用意下さい。
- シャワー室内でのシャンプー、リンス、ボディソープ、石鹸等のご使用は禁止とさせていただきます。
- 遊泳に関係のない荷物や、中身の見えない袋は持ち込み禁止とさせていただきます。
- プールサイドでの水着以外の衣類の着用は禁止とさせていただきます。

【場内】

- 水着以外の衣類の着用は禁止させていただきます。
- ご遊泳の前には十分に準備体操を行って下さい。また、遊泳中は適度に休憩を取り、各自で健康管理をお願い致します。
- 20mプールで、水深は1.3m~1.1mとなっております。
- 団体貸切利用がある場合には、時間帯によりコース区分が変更となることがあります。コース区分、遊泳方法をよくご確認のうえ、ご利用下さい。
- プールサイドは濡れて滑りやすくなりますので、走らないようお願い致します。また、プール内では、飛び込み、潜水、逆立ち、水中での回転等の危険行為や、他のお客様の迷惑となる行為は禁止させていただきます。
- 場内には、貸し出し用のビート板、プルブイ、ヘルパーをご用意しておりますので、ご自由にお使い下さい。また、使用後は必ず元の場所にお戻し下さいますようお願い致します。

【プール形状】

(栗山公園健康運動センター) 20m
(窓側)



トレーニング室個人利用案内

【利用時間】 9:00 ~ 20:45

【利用料金】	大人(高校生相当以上)	高齢者・障害者
1時間利用	¥200	¥100
2時間利用	¥400	¥200

※付き添いの方もご利用料金(障害者と同じ利用料金)がかかります
 ※高齢者は60歳以上となります。

【レンタル用品】 シューズ ¥200 / ウェア ¥200 / タオル ¥100

【利用方法】

- トレーニングウェア、室内専用シューズ、汗ふきタオルをお持ち下さい。(ジーパン不可、ベルト付ズボン不可)
- 1階受付前の券売機で トレーニング の利用券をご購入後、地下1階更衣室で着替えを済ませ、トレーニング室に利用券をお持ちになり、4階トレーニング室へお越しください。初回者手続きが必要です。簡単な問診、利用説明(5分程度)等を致します。
- 利用料には更衣の時間が含まれます。
- タトゥー・入れ墨を露出しておご利用は禁止となります。ご利用の際は、Tシャツ・テーピング等で隠しておご利用下さい。
- 高校生以上。お子様連れはご利用いただけません。
- 利用後、トレーニング室カウンターに利用券を返却して下さい。

【トレーニング機器】

- 有酸素系マシン(ランニングマシン、エアロバイク、クロストレーナー)
- 筋力トレーニング系マシン各種
- ダンベル(1~10kg)、スラッグライン、ボスバランス
- 体組成計、血圧計、身長計、マッサージ機器、バランスボール、その他

【地下1階更衣室にて】

- グリーンフィットネスルーム、トレーニング室、教室利用以外の方のロッカー・シャワーのみの利用はできません。
- 券売機で利用券を購入後、更衣室をご利用いただけます。
- 100円リターン式コインロッカーです。大きな荷物は、トレーニング室には持ち込めません。ロッカーをご利用ください。
- シャンプー・石鹸は使用禁止です。
- 高額な現金、貴重品の持ち込みはご遠慮ください。紛失・盗難については、当センターでは責任を負いかねます。

【ショートプログラム】

- トレーニング室内にて毎日行っているプログラムです。利用料のみでご参加いただけます。詳しい時間については、トレーニング室でご確認下さい。
- トレーニングの仕方がわからない方、マシンの使い方がわからない方へ個別に指導致します。お気軽にスタッフにお申し付け下さい。トレーニング室利用料のみでその他の費用は掛かりません。

初心者おすすめプログラム!

音楽に合わせて楽しみながらプログラム

【初心者マシントレーニング】

【ベーシックビギナー】

【楽々ストレッチ】

【ショートエクササイズ】

【筋力ダンベル体操】

プログラム (定員)	時間	内容
初心者マシントレーニング (3名)	30分	初めてトレーニングマシンを使う方のためのプログラムです。スタッフが一緒に何種類かのマシンの使い方を指導します。
楽々ストレッチ (6名)	20分	簡単に行える全身のストレッチをスタッフと一緒に20分行います。運動前後のウォーミングアップ・クールダウンとしてもご利用ください。
筋力ダンベル体操 (6名)	30分	主にダンベル・ペットボトルを使用した筋力、調整力のトレーニングです。自重で行うトレーニングやストレッチも行います。
ベーシックビギナー (10名)	30分	音楽とリズムに合わせて動きます。基本のステップの練習を行います。
ショートエクササイズ (10名)	30分	音楽とリズムに合わせて動きます。基本ステップからバリエーションを多くしたステップを楽しみます。

※予約なし。当日先着順。1時間前より受付。直接スタッフまでお申し付けください。

●初心者マシントレーニングのみ30分前より受付。

※開始後5分を過ぎてからの途中参加はできません。

※トレーニングルーム利用の初回手続きを終了している方が、参加できます。

※プログラムの内容は変更になる場合がございます。