



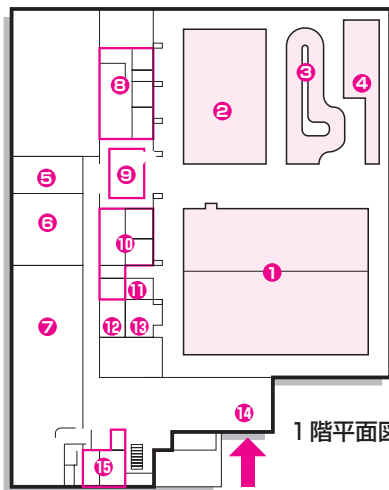
①25m公認競泳プール
(7コース中、可動床3コース)



②多目的プール(可動床)

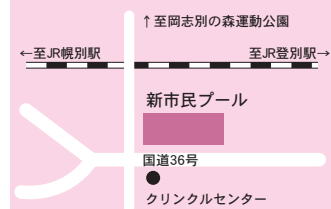


③歩行・流水プール



※このほか、2階には研修室などがあります。

- ⑤休憩室
- ⑥会議室
- ⑦トレーニングルーム
- ⑧⑨⑩トイレ・シャワー室・ロッカー室など
- ⑪採暖室
- ⑫救護室
- ⑬監視員室
- ⑭ロビー
- ⑮トイレ



④リラクゼーションプール



参加しませんが『水中運動教室』

文化・スポーツ振興財団は、6月1日(火)から『水中運動教室』を開催します。健康づくりのひとつとして、参加してみませんか(事前の参加申し込みが必要です)。

▶**申込日時** 5月17日(月)～30日(日) 10時～17時

▶**申込場所** 市民プール

▶**対象** 高血圧症や心疾患のない方
※『リハビリ教室』は、このほかに、体の一部にまひの症状がみられる方または排便・排尿が一人でできる方が対象です。

▶**講師** ㈱JSS登別指導員

▶**参加料** 1教室月額2,000円(プール使用料は別)

▶**申込方法** 市民プールに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、お申し込みください

教室名	日時(各教室とも月4回開催)	内容	定員
元気アップ教室	①火曜日 10時30分～12時 ②金曜日 10時30分～12時	アクアウォーキング、アクアストレッチ、腰痛体操など	各20人
アクアピクス教室	①火曜日 13時～14時 ②水曜日 11時～12時 ③木曜日 13時～14時 ④金曜日 19時30分～20時30分 ⑤土曜日 19時～20時	音楽にあわせて楽しく水中エアロピクスダンス	各20人
予防改善教室	①火曜日 14時15分～15時45分 ②木曜日 14時15分～15時45分 ③土曜日 14時45分～16時15分	腰痛、膝痛、肩こりなどの予防改善アクアなど	各20人
リフレッシュ教室	①火曜日 19時～20時30分 ②土曜日 13時～14時30分	リラクゼーションやアクアウォーキング、アクアストレッチ、腰痛体操など	各20人
らくらくシェイプアップ教室	①水曜日 13時～14時30分 ②木曜日 10時30分～12時 ※期間は1期3カ月	リラクゼーションやアクアウォーキング、アクアストレッチ、腰痛体操など	各20人
リハビリ教室	①水曜日 14時45分～16時15分 ②金曜日 14時15分～15時45分	筋力をつける、関節や筋肉などがかたくなるように予防改善する運動	各10人
水中健康グッズ教室	①水曜日 19時30分～20時30分 ②木曜日 19時30分～20時30分 ③金曜日 13時～14時 ④土曜日 11時～12時	器具を利用した筋力トレーニングやアクアリラクゼーション	各20人

利用案内

▶**開館時間** 10時～21時

▶**休館日**

- 毎月第1・第3月曜日(祝日を除く)
- 年末年始(12月30日～1月3日)

申し込み・問い合わせ
(5月16日(日)までの土・日曜日、祝日を除く)

市民プール

☎5588

※5月6日(木)・7日(金)は
文化・スポーツ振興財団

☎1116

市民プール使用料

●個人使用料

区	分	1回	回数券(11枚)	6カ月券	年間券
プール利用	小学生	100円	1,000円	3,000円	4,800円
	中学生	100円	1,000円	3,000円	4,800円
全館利用(プールとトレーニングルームの利用)	高校生	200円	2,000円	6,000円	9,600円
	一般	500円	5,000円	15,000円	24,000円
	高齢者(65歳以上)	300円	3,000円	9,000円	14,400円
トレーニングルーム利用	中学生	100円	1,000円	3,000円	4,800円
	高校生				
	高齢者(65歳以上)	300円	3,000円	9,000円	14,400円

●法人会員使用料(無記名で3名まで利用可)

法人年間会員	50,000円
--------	---------

※未就学児童の使用料は無料です(ただし、保護者(有料)の同伴が必要)。

※身体障害者手帳や療育手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方の使用料は、各区分の半額です(介護者1人については無料)。

※6カ月券、年間券、法人年間会員は、5月17日(月)から申し込みの受け付けを開始し、6月1日(日)以降に券を発行します。

※年間券には、本人の顔写真が必要です。詳しくはお問い合わせください。