

☆ 大阪市立 ☆ 都島屋内プール

利用時間 9:00 ~ 20:30 (受付20:00まで)

休館日 月曜日 (祝日の場合は、翌日が休館日になります。)・年末年始

電話番号 06-6922-8005 (大阪市都島区都島本通4丁目12番7号)

施設内容

- ① **プール** 温水プール(25M×8)・マッサージプール・幼児プール・採暖室
- ② **トレーニングルーム・スタジオ**

利用料金

プール	1回券 (当日券)	回数券 (11回券)	定期券 (1ヶ月)
大人(16歳以上)	700円	7,000円	4,900円
高齢者(65歳以上)	350円	3,500円	2,450円
子ども(16歳未満)	350円	3,500円	2,450円
障がい者(介護者含)	無料		

※プール利用時は、必ずスイミングキャップを着用して下さい。
※小学4年生以下の方については、保護者の同伴(大人1名につき子供3名まで)がないと入場出来ません。

トレーニング	1回券 (当日券)	回数券 (11回券)	定期券 (1ヶ月)
大人(18歳以上)	600円	6,000円	6,000円
高齢者(65歳以上)	300円	3,000円	3,000円
高校生(18歳未満)	400円	4,000円	4,000円
障がい者(介護者含)	無料		

※トレーニングルーム利用には、必ず講習会受講が必要です。
※トレーニングルームは、高校生以上の方から利用可能です。

セット利用	1回券 (当日券)	回数券 (11回券)	定期券 (1ヶ月)
大人(18歳以上)	1,000円	10,000円	8,500円
高齢者(65歳以上)	500円	5,000円	4,250円
高校生(18歳未満)	850円	8,500円	7,000円

トレーニング講習会(要予約)

- ☆ **開催日程** (所用時間1時間)
- 火曜日 14:00~
 - 水曜日 10:00~
 - 木曜日 11:00~
 - 金曜日 14:00~・19:00~
 - 土曜日 17:30~
 - 日曜日 14:00~

- ☆ **受講費用** (講習会終了後、施設利用出来ます。)
- 大人 600円 高齢者 300円
 - 高校生 400円 障がい者 無料

- ☆ **受講資格**
- 16歳(高校生)以上の方

- ☆ **持ち物** (レンタル品はございません。)
- ・運動の出来る服装(Tシャツ・トレーニングウェア等)
 - ・屋内用シューズ
 - ・汗拭き用タオル

- ☆ **その他**
- ・当日は開始時刻の10分前までに1F受付にお越し下さい。

その他

※障がい者の方は、障がい者手帳等の証明書をご提示下さい。

※高校生(18歳未満)・高齢者の方は、年齢の確認出来るものをご提示下さい。

☆定期教室☆ 毎週1回・月4回開催

ジュニア水泳教室(4,200円/月) 3歳から中学生まで楽しくレッスン。水慣れから4泳法習得まで、カリキュラムに沿った段階的な指導を行います。

キッズHIPHOP教室(5,000円/月) HIPHOPの音楽に合わせてダンスを行います。踊ることの楽しさを通じて、音感・リズム感を養います。

アダルト水泳教室(2,200円/月) 泳ぎを覚えるとともに運動不足の解消ができ各個人の目的に沿って専門のスタッフが丁寧に指導します。初めてでも安心してご参加できます。

教室申込み手続きに必要なもの
ゆうちょ銀行通帳・左記届出印・初月度受講料
ジュニア水泳教室指定キャップ代(500円)
※ジュニア水泳教室・キッズHIPHOP教室以外のご参加には、全て別途施設利用料が必要になります。

☆選べる教室3コース☆

- 教室コース** (らくらくエアロ・ヨガ:2600円/月・アクア・ウォーキング:2200円/月)
♪決まった時間・曜日で、週1回・月4回の教室を受講するコース♪
- かしこくコース** (らくらくエアロ・ヨガ:4000円/月・アクア&ウォーキング:3500円/月)
♪1ヶ月に開催される教室に、何度でも自由に受講できるコース♪
- 気ままにコース** (らくらくエアロ・ヨガ:700円/回・アクア&ウォーキング:600円/回)
♪好きな教室に、そのつど参加券を購入して受講できるコース♪

教室スケジュール

	火		水		木		金		土		日		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
9:20		ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ		ストレッチ			9:20
10:00	パワーウォーク		ジョーグウォーク				ジョーグウォーク					アダルト教室	10:00
11:00	アクア教室		アダルト教室		ウォーキング教室	らくらくエアロ	アダルト教室		ジュニア3歳~低学年	らくらくエアロ	ウォーキング教室		11:00
12:00									ジュニア3歳~低学年				12:00
13:00		マスター腹筋		マスター腹筋		マスター腹筋		マスター腹筋				アガストレック入	13:00
14:00	ワキポイントレッスン						ワキポイントレッスン		ジュニア小学生のみ				14:00
15:00			ジュニア3歳~未就学						ジュニア小学生~中学生	キッズHIPHOP		キッズHIPHOP	15:00
16:00	ジュニア3歳~低学年		ジュニア3歳~低学年		ジュニア3歳~低学年		ジュニア3歳~低学年					ステップ	16:00
17:00	ジュニア年長~小学生		ジュニア年長~小学生		ジュニア年長~小学生		ジュニア年長~小学生	キッズHIPHOP				ストレッチ	17:00
18:00	ジュニア小学生~中学生		ジュニア小学生~中学生		ジュニア小学生~中学生		ジュニア小学生~中学生						18:00
19:00		ヨガ教室	ウォーキング教室		アダルト教室			らくらくエアロ	ワキポイントレッスン				19:00
20:00													20:00

※白文字はフリープログラム ※黒文字は有料プログラム