

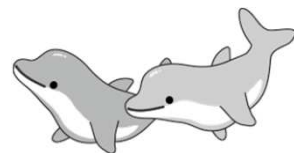
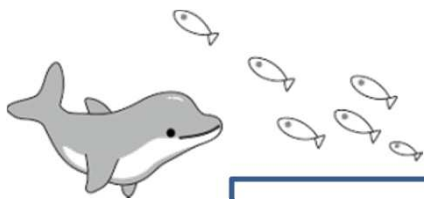
プールプログラム

15歳以上対象
(中学生を除く)
市内在住・在勤・在学の方優先

平成30年4月～平成31年3月までの日程

休館日／毎月第1・3月曜日

*ただし祝日は、営業いたします。



* 水の入換え・清掃のお知らせ *
平成31年2月19日(火) 20日(水) 21日(木) プール休館となります。

★申込方法／当日直接会場へ

○ 参加費／400円 (プール利用券またはトレーニング室利用券)

* 購入時間より2時間30分のご利用ができます。



■ **エンジョイアクア 火曜日・金曜日 (祝日を除く) 14:30～15:30**

○ 持ち物／水着・水泳帽子

偶数月	水中エアロビクス	音楽に合わせて行う水中エアロビクス
奇数月	シェイプアップアクア	全身をバランスよく動かすシェイプアップアクア

■ **水中ウォーキング 月曜日 (休館日・祝日を除く) 9:20～9:50**
水曜日・木曜日 (祝日を除く)

○ 持ち物／水着・水泳帽子

水の浮力・水圧・抵抗を利用したウォーキング。膝や腰に負担をかけないよう体脂肪燃焼を行います。
体力に自信のない方でも安心してご参加ください。

■ **水中運動 水曜日 (祝日を除く) 14:00～15:00**

○ 持ち物／水着・水泳帽子

水の特性を利用した水中運動スクール。
アクアウォーキングから水中筋力トレーニングまで様々なアクアエクササイズを行います。
泳ぎに自信のない方でも安心して参加ください。

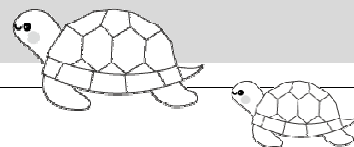
■ **スイム練習会 月曜日 (休館日・祝日を除く) 19:00～20:00**

○ 持ち物／水着・水泳帽子・ゴーグル

スピード・持久力向上を目的とした中上級者向けの練習会です。
(* 主に競泳種目の練習会)

* 日程が変更・休講になる場合があります。毎月発行している総合体育館月間予定表またはお電話にてご確認の上参加ください。

参加する際の注意事項



- 1 当日の健康状態を十分に確認のうえ、参加ください
- 2 トレーニング室またはプール利用券（400円）をご購入のうえ参加ください。
なお購入時間より2時間30分（150分）以内であれば、トレーニング室・ランニングコース・屋内プールの併用ができます。※利用単位時間を超えた場合、1時間につき160円の超過料金がかかります。
- 3 市内在住の65歳以上の方・市内在住の心身に障害をお持ちの方（付き添いの方も）は200円でご利用できます。※65歳以上の方は、住所・氏名・年齢の確認できる証明書による申請が必要です。障害者の方は障害者手帳の提示をお願いいたします。
- 4 15歳以上（中学生を除く）の参加に限らせていただきます。お子様連れでの参加はご遠慮ください。
※市内在住・在勤・在学の方が優先となります。
- 5 荷物は、更衣室ロッカーをご利用ください。なお、貴重品は地下1階プール受付横の貴重品ロッカーをご利用ください。
- 6 各プログラムへの遅刻参加は、他のお客様のご迷惑となりますのでご遠慮ください。
- 7 各プログラムの事前予約は不要です。開始時間までにお越しください。
プログラムによっては参加人数に制限をさせていただく場合がありますのであらかじめご了承ください。
- 8 参加中の事故について、応急処置まではいたしますが、その後は各自で処置願います。
- 9 運動の制限をされている方は、主治医とご相談の上、参加ください。
また病気をお持ちの方や、年齢的に心配な方も医師の指導を受けてから運動されることをおすすめします。



第1駐車場・第2駐車場 利用案内



第1駐車場 (総合体育館敷地内) 【無料25台】 ※調布市在住の65歳以上 または心身障害者の方専用	調布市総合体育館を利用する調布市在住の65歳以上、または心身障害者の方（市外の方も含みます）の利用となります。 入庫の際、駐車場スタッフに必ず証明書（シルバーカード・運転免許証・障害者手帳等）をご提示ください。 満車の場合は第2駐車場へ移動ください。（第2駐車場精算方法と同じで、無料となります。）
第2駐車場 (都立神代植物公園 第2駐車場内) 【有料50台】	調布市総合体育館を利用する方、先着順の利用となります。 精算方法：入庫の際に、発券機より駐車券を受け取り、駐車券をご持参ください。総合体育館ご利用後、1階事務所に駐車料金精算となります。 (5時間まで300円、以降1時間毎に100円) ※総合体育館で精算いただかない場合は、料金が異なります。 (駐車場一般料金／1時間まで300円、以降30分毎に100円)

※大会参加者の駐車場利用につきましては、お問合せください。