

< 温水プール利用の流れ >

プールをご利用いただく前に・・・

- ・ メディカルチェック（健康診断）

「大きなケガや病気をしている又は過去にしたことがある」「関節等に痛みがある」「血圧が常に高い」方などは、水中での運動により思わぬ事故を引き起こす危険性があります。**健康に不安のある方は、施設をご利用いただく前に医療機関で診察を受け、運動が実施可能かどうか、医師に確認をした上で施設をご利用下さい。**

準備（お客様に持参して頂く物）

- ・ 水着
- ・ スイミングキャップ（帽子）
- ・ ゴーグル（水中メガネ） 必要に応じて
- ・ タオル

ご利用の流れ

来館

玄関に入り、履物は右手の下足箱にお入れ下さい。

受付

受付にて使用料をお支払い下さい。

1F 更衣室へ

- ・ お着替えをお済ませの上、ロッカーの鍵をお締めください。
- ・ ロッカー使用時に10円が必要となります。（使用後返却されます）
- ・ ロッカーキーは手首か足首におつけください。

プールへ

・ タオルはプールサイドまでお持ちいただき、強制シャワー横の手すりにおかけください。

- ・ 強制シャワーを頭から浴びてからプールをご利用ください。

毎時50分から10分間の休憩があります。放送がかかりましたら速やかにプールからおあがりください。

終了後はシャワーを浴び、体の水気を拭いてから更衣室へお入りください。