

いきいきプール

ご利用の皆様へ

当てはまる場合は
安全のため利用を
お控えください

- 治療・服薬中で主治医に運動の可否を確認していない方
- 安静時の血圧が 180/110mmHg・脈拍 100 拍/分を超えている方
※血圧が 160/100mmHg 以上の方は激しい運動は控えてください
- 体調の悪い方（睡眠不足・風邪気味・二日酔い・頭痛等）
- 伝染性の病気にかかっている方
- 酒気を帯びた方・食事前の方・空腹状態の方
- その他運動により悪化する病気や怪我をしている方

入水前の準備

- 水質を保つため、お化粧品・整髪料を全て落としシャワーで全身を洗ってください。
- 時計・アクセサリ類は、他の方を傷つける恐れがありますので外してください。
- タオルは、プールサイドまでお持ちください。
更衣室に戻る際には、体の水気をしっかり拭き取り、床が濡れないようご協力願います。
- 飲み物は、プールサイドでのみ補給できます。（ペットボトル、水筒）

プール内では

- スイミングキャップを必ず着用してください。
- 大きな声や、近い距離での会話は控えてください。
- コースは右側通行です。広がるなどコースをふさぐ行為はご遠慮ください。

— 禁止事項 —

飛び込み 潜水 コースを横切る コースロープにつかまる 飲食 遊具などの持ち込み

一般利用できない時間帯について

毎週水曜日 14:15 から 15:15 まで（健康運動教室 水中運動 開催のため）

中学生以下のご利用について

幼児・小学生	オムツがとれていれば利用可能。 大人の方の同伴が必要です。（大人1人につき子ども2人まで）
中学生	午後5時以降のご利用には大人の方の同伴が必要です。

保護者の方は、水着でお子さんと一緒にプールに入ってください。
危険な行為や、他の方の迷惑にならないよう、責任をもって監視を行ってください。