

いきいきプール

ご利用の皆さまへ

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・頭痛など）
- 感染症の疑いがある方
- 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けがをしている方

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、他の方を傷つけるおそれがありますので、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。
- 他の方の迷惑になるような大きな声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 遊具などの持込み

一般利用できない時間帯

毎週水曜日 14:15 から 15:15 まで （運動教室開催のため）

中学生以下のご利用について

幼児・小学生	オムツが完全に取りれていれば利用可能 保護者（20 歳以上）の同伴が必要（保護者 1 人につき 2 人まで）
中学生	午後 5 時以降は保護者の同伴が必要

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。
危険な行為をしたり、他の方の迷惑にならないよう、責任を持って見守ってください。