

# 「かみん」プール コース案内

当施設は健康増進のための歩行用プールです。

- 教室開催時やコース変更時間《団体利用等》は 利用コースが変わります。
- 遊泳者は他の利用者の妨げにならないようご利用ください。
- 利用状況により コースを変更することがあります。

## フリーコース

- 水の抵抗を利用した筋力運動から歩行、お子様の水遊びまで、幅広く利用できます。  
(お子様とは必ず同伴で入水してください)
- 潜水、逆立ち、悪ふざけ等周りに迷惑のかかる行為はご遠慮ください。
- ご遊泳は利用状況等が困難な場合は、衝突の危険がありますので、ご遠慮ください。
- ビート板等の用具（周りに迷惑がかからないもの）が使えます。  
(持込の用具は、使用できない物がありますのでスタッフにご確認ください)

## 歩行コース

- 水中歩行専用コースです。
- 水中歩行に必要な用具が使用できます。
- 周りに迷惑がかかる歩き方（並んで歩く等）はご遠慮ください。
- 教室開催時等コース変更時は右側一方運動になります。



歩き方・ストレッチ・教室のこと・・・などなど  
お気軽にスタッフに声をおかけください。



## 教室コース

- どなたでも参加できます。《参加者限定の教室もあります》
- 教室開催10分前にコース変更を行います。
- 教室参加者は10分前から手続きを行います。
- 一般利用者は歩行コースをご利用ください。
- 利用券・定期券でレッスンも参加できます。  
\*教室メニュー（内容）は別表をご覧ください

- プール利用前には、シャワーを浴びましょう。  
(いきなりプールに入ると心臓に負担がかかります)
- 腕時計・ピアス・ヘアピン・ネックレスなど接触等によるケガの予防のため身体から外しましょう。
- ガムやあめ等を食べながらの利用はご遠慮ください。