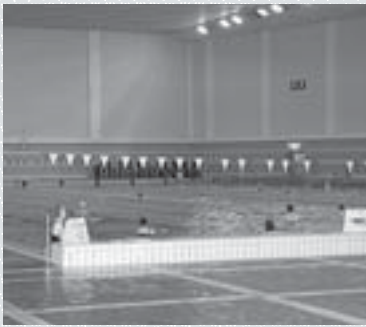


平岸プール

市内で唯一、五十坪の長水路公認コースを持つ平岸プール。主な競泳大会の会場となるほか、個人やサークルの活動の場として、多くの人たちでにぎわっています。

水深を最大三メートルまで調節できる可変床型のプールは、競泳はもちろん、シンクロナイズドスイミングや水球などにも使用できます。シドニーオリンピックの日本代表水泳選手団が、合宿中、練習に訪れたこともあるそうです。

ここでは、一般開放のほか、年齢やレベルに合った水泳教室や、泳ぎに自信がない人でも気軽に参加できる水中フィットネス教室など、初心者から上級者まで、健康づくりやレベルアップなど、目的に応じて利用できる平岸プール。あなたも自分を見つけてみませんか？



市内唯一の長水路プール

水中でウォーキング

平岸プールで開かれている水中フィットネス教室の一つに、60歳以上の方を対象にした「シルバーウォーキング」があります。ストレッチ体操を交えながら、25分間のプールの中を、約1時間、ゆっくりと歩きます。



指導員の増谷礼子さんは、「自分のペースで楽しくできるのが、この教室のいいところ。体力の維持が目的ですが、友達づくりの場にもなっているようです」と話していました。

水泳が苦手という人も、すぐに挑戦できる水中ウォーキング。水の浮力や抵抗を利用した腰痛などのリハビリテーションとしても、注目を集めています。

※この教室も含め、平岸プールの各種水泳教室受講生募集については、本誌全市版11月号をご覧ください。

水中ウォーキングは、初心者から上級者まで、健康づくりやレベルアップなど、目的に応じて利用できる平岸プール。あなたも自分を見つけてみませんか？

所在地 平岸5条14丁目（白石藻岩通沿い）
交通機関 地下鉄南北線南平岸駅下車徒歩7分
開館時間 午前10時～午後9時（遊泳は午後8時50分まで）
利用料 一般580円、高校生280円、65歳以上の方140円、中学生以下無料。回数券、1カ月券などあり
休館日 毎月第2月曜（祝日の場合は第1月曜）、機械設備点検整備期間（毎年12月予定）、年末年始
（詳細） 平岸プール ☎832-7529

🐰 目寄り情報 🐣

一般開放時間のうち、水曜の午後6時～8時、金曜の正午～午後2時には、指導員が無料で泳ぎ方のワンポイントレッスンをを行っています！

まだまだあります！ 区内のスポーツ施設

道立総合体育センター「きたえーる」

豊平地区にある道立総合体育センター「きたえーる」では、岩登りから発展した競技「スポーツクライミング」を体験できるクライミングウォールのほか、バドミントン、卓球、トレーニングの各種目で一般開放を行っています。

所在地 豊平5条11丁目（豊園通沿い）
交通機関 地下鉄東豊線豊平公園駅下車徒歩2分（直結連絡通路あり）
一般開放日時・料金 トレーニング＝月曜を除く毎日午前9時～午後9時、2時間単位で1回300円
 バドミントン・卓球＝毎週水曜午前9時～午後1時、午後1時～5時、各時間帯ごとに1回400円
 クライミングウォール＝毎週火曜午後5時～9時、1回400円
 ※いずれの種目も高校生以下、65歳以上の方（申請が必要）は無料
その他 施設点検、イベントなどで使えない場合あり。また、トレーニングは中学生以下、クライミングウォールは高校生以下がそれぞれ利用する場合、引率責任者の同伴が必要
（詳細） 北海道立総合体育センター ☎820-1703

豊平公園温水プール

所在地 美園6条1丁目（米里行啓通沿い）
交通機関 地下鉄東豊線豊平公園駅下車徒歩5分
開館時間 午前10時～午後9時（遊泳は午後8時50分まで）、中学生以下時間制限あり。
利用料 一般580円、高校生280円、65歳以上の方140円、中学生以下無料。回数券、1カ月券などあり
休館日 毎月第3月曜（祝日の場合は第4月曜）、機械設備点検整備期間（毎年4月予定）、年末年始
（詳細） 豊平公園温水プール ☎813-6556

※1年を通してスケートが楽しめるほか、卓球もできる月寒体育館（月寒東1条8丁目）は、改修工事のため、平成15年11月（予定）まで使用できません。
（詳細） 月寒体育館 ☎851-1972

