

冬でも楽しい！ 温水プール！

寒くて家に閉じこもりがちなのこの季節。「こんな時期にプールなんて…」と考えていませんか？

豊平区内には、水温や室温が30℃前後に保たれた市営の温水プールが2つもあり、快適に水泳や水中での運動ができるんです。

今月は、冬でも体力づくりが楽しめる区内の温水プールや、そのほかの体育施設を紹介します。



豊平公園温水プール
さいとう 慎彦さん

豊平公園温水プールでは、水泳教室のほかにも、水中運動や陸上での体操など、さまざまな教室を開催しています。

初めての方のための一泊体験も可能です。お気軽にお越しください！

アクアエクササイズ 一日体験実施中！

※体験料は1回500円です。
詳細は施設に直接ご確認ください。



アクアビクス



水中ウォーキング



豊平公園 温水プール

所 美園6条1丁目1-1

交 地下鉄東豊線「豊平公園駅」3番出口から徒歩3分。
無料駐車場有（21台）。

開館時間 午前10時～午後9時。

施設利用料 一般580円、高校生280円、65歳以上の方140円。
ロッカー利用料50円。中学生以下はどちらも無料。

休館日 毎月第3月曜日（祝日の場合は第4月曜日）・機械
整備点検期間（3月中旬～下旬）・年末年始（12/29～1/3）

お問い合わせ ☎813-6556

HP www.shsf.jp/toyohira-p/

教室のご案内

男のためのハッスルアクア・ 女子限定ガールズアクア

男性・女性、それぞれの体力に合わせた水中運動体験です。運動不足の方や最近体型が気になっている方、また、プールはちょっと…と思っている方でも、この機会に体を磨いてみませんか？



日時 1/14～3/10の毎週土曜日（2/11を除く）。全8回。
男性は午後7時～8時。女性は午後8時10分～8時50分。

定員・受講料 各20人。4,100円（65歳以上の方は3,300円）。
※別に施設利用料とロッカー利用料がかかります。

＜共通事項＞対象 16歳以上の方。申込 12/16（金）～28（水）の午前10時～午後9時に、豊平公園温水プールへ電話か直接窓口でお申し込みください。先着順。

背骨コンディショニング

背骨のチェックや矯正、体操を通して、背骨のゆがみを解消し、体の不調改善を目指します。

楽しみながら、腰痛・膝痛を改善しましょう！

※プールに入らずに行う教室です。



日時 1/23・30、2/13・27、3/12・19のいずれも月曜日。
全6回。Aコース 午前10時～11時。Bコース 午前11
時10分～午後0時10分。

定員・受講料 各10人。5,800円（65歳以上の方は4,700円）。