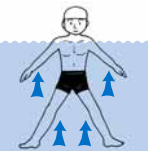


始めてみよう！水中運動！！

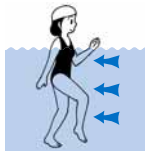
水中での運動は、年齢や性別を問わず、全身を無理なく楽しく動かすことができます。陸上で行う運動と比べて、いろいろなメリットがあります。

メリット1 関節への負担が少ない



水の浮力があるため、陸上での運動よりも関節（特に腰や膝）にかかる負担が少ないといわれています。

メリット2 エネルギーの消費が多い



水圧や水の抵抗を受けるため、泳がずに歩くだけでも運動量が多くなります。また、水中でいろいろな動きを付けることで、運動の強度を自由に変えられます。

平岸プール



年始特別営業のご案内

平岸プールでは、年始に特別営業を行います。年末の運動不足解消に、ぜひご利用ください。

日時 1/2 (休)・3 (火)の午前10時～午後5時
※12/4 (日)～1/1 (祝)は、施設整備などのため休館となります。



平岸プールには、日本水泳連盟公認の50メートル長水路があり、プールの水深を変えることでシンクロナイズドスイミングなどでも利用できます。

一般の方向けの水泳や水中運動の教室もたくさん開催しています。ぜひご参加ください！

平岸プール
岩本 浩さん

所 平岸5条14丁目1-1

交 地下鉄南北線「南平岸駅」から徒歩7分。

無料駐車場有 (100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2月曜日 (祝日の場合は第1月曜日)・機械整備点検期間 (12月上旬～下旬)・年末年始 (12/29～1/1)

お問い合わせ ☎832-7529

HP www.shsf.jp/hiragishi-p/



プール以外の施設もあります！

区内には、冬でも運動を楽しむことができる施設がほかにもたくさんあります。体力づくりやストレス解消のために、利用してみたいはいかがでしょうか。



豊平区体育館

主な設備

- ・競技室
- ・トレーニングルーム
- ・トレーニングデッキ

所 月寒東2条20丁目4-15

☎855-0791

HP www.shsf.jp/toyohira-gym/



トレーニングデッキ

月寒体育館

主な設備

- ・体育室
- ・スケートリンク (通年)
- ・歩くスキーコース (1月下旬から開始予定)

所 月寒東1条8丁目1-4

☎851-1972

HP www.shsf.jp/tsukisamu-gym/



スケートリンク

道立総合体育センター「北海きたえーる」

主な設備

- ・トレーニングルーム
- ・ランニングコース (イベントなどが無い日のみ開放)

所 豊平5条11丁目1-1

☎820-1703

HP <http://manabi.pref.hokkaido.jp/kitayell/>



トレーニングルーム

札幌ドーム

主な設備

- ・トレーニングルーム
- ・屋内アリーナ (野球・サッカーなど。要予約)

所 羊ヶ丘1番地

☎850-1000

HP www.sapporo-dome.co.jp



屋内アリーナ

※施設の開館期間や利用料金など、詳細につきましては、各施設に直接ご確認ください。

