

【 施設のご利用マナー 】

施設	注意事項
<b>プール</b> ・25M×8コース (水深120cm)  ・中プール (水深90cm)  ・幼児プール (水深60cm)  ・ジャグジー  ・採暖室  ・サウナ  ・シャワー	<p>◎ プールエリアご利用の際は、必ず水着をご着用下さい。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ プール、シャワー室、サウナ室では水着のみ着用し、衣類は着用しないで下さい。</li> <li>・ プール内では必ず水泳帽を着用して下さい。</li> <li>・ 飛び込み、溺れたマネ、水中でのイタズラはしないで下さい。</li> <li>・ コースロープに寄り掛かったり、ぶら下がらないで下さい。</li> <li>・ 25mプールに入るには水面より肩が出ていること、又は25mを完泳できる泳力のある方が使用することが出来ます。</li> <li>・ ガムやアメなどの食べ物を口に入れたままプールに入らないでください。</li> <li>・ 体の調子が悪くなった時は直ちにプール監視員にお申し出下さい。</li> <li>・ 刺青（ファッションタトゥー）をしている方がプールを利用する場合はラッシュガードの着用やサポーターで覆い隠して下さい。</li> <li>・ オムツは禁止ですが「水遊び用オムツ」は使用可能です。その際は<b>水遊び用オムツの上から水着を着用</b>して下さい。</li> <li>・ 湿布類は外して下さい。サポーター、テーピングなど外すと健康を害する恐れのある場合はお申し出下さい。</li> <li>・ 25mプールでの浮き輪、ビーチボールの使用は出来ません。中幼児プールのみ使用となります。</li> <li>・ ビーチボールの大きさは、60cmまでとなっております。ビニール製バットやキャンディーボール等の使用は出来ません。</li> <li>・ フィン、パドルの使用は出来ません。</li> <li>・ 遊泳前に化粧を落とし、シャワーを十分浴びてからご利用下さい。</li> <li>・ シャワー室での毛染め、ひげそりは禁止です。シャワー利用の場合は<b>水着着用でボディーソープ、シャンプー類は使用出来ません。</b></li> <li>・ サウナ室の利用年齢は高校生以上となります。幼児・小中学生の利用は出来ません。サウナ利用の場合は<b>必ず水着を着用</b>して下さい。</li> <li>・ <b>メガネをかけたまま遊泳は出来ません。ビート板を持ち浮いたりキックも禁止。未就学児には保護者が離れずに必ず付き添って下さい。</b></li> </ul>
<b>第1トレーニングエリア(2階)</b> ・トレーニング機器 (15台) ・有酸素運動機器 (24台) ・多目的スタジオ ・ウォーキングデッキ (114m) ・ロッカー 男女各120個	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>運動しやすい服装で室内用運動靴をご持参して下さい。</b> (スリッパ、サンダル、クロックス、裸足、靴下のままでは利用出来ません)</li> <li>・ <b>トレーニングエリアは幼児、小学生の利用は出来ません。</b></li> <li>・ ウォーキングデッキは反時計回りとなっております。</li> <li>・ 長時間にわたってのトレーニング機器の独占は迷惑になりますので決められた時間内の使用をお願いします。</li> <li>・ <b>トレーニング機器の場所取りは禁止です。</b></li> <li>・ 有酸素トレーニング機器は時間制となっております。ご利用の際は、予約表に使用時間のご記入にご協力下さい。</li> <li>・ トレーニングエリアで食事をする事は禁止です。</li> <li>・ <b>中学生がトレーニングエリアを利用する場合、保護者または指導者1名につき3名までの利用となります。</b></li> </ul>
<b>第2トレーニングエリア(1階)</b> ・トレーニング機器	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第2トレーニングエリアには、パワーラック、スミスマシン、ダンベル (1~30kg) ケーブルマシン、ストレッチスペースが完備されております。</li> </ul>
<b>1F ロッカー室</b> ・男女各200個 (100円リターン式)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 鍵をかけるには100円が必要です。<b>鍵解除後100円の取り忘れにご注意下さい。</b></li> <li>・ <b>ロッカーには必ず鍵をかけて下さい。</b></li> <li>・ ロッカー内での食事は禁止です。</li> </ul>

※ 館内での盗難・事故について施設に重大な過失がある場合を除き、一切の責任を負いません。

※ 他に危害や迷惑行為の恐れのある方のご利用は出来ません。

※ 酒気帯びの方や、動物（ペット）と同伴の利用は出来ません。

# 令和6年2月

## アプロス日新温水プール 施設利用案内



イベントやお得な情報 **配信中!!**



遊泳券 **開始**

スタンプカード  
 ~詳細~  
 I. 入館受付時、下記カードを提示  
 II. 当日入館時に限りスタンプGET  
 III. スタンプを10個集めよう  
 IV. 特典GET

特典  
 スタンプが集まると、次回来館時からカードの提示で同月内のみ使用料を **いただきます。**

TOSHISOGO

指定管理者 都市総合開発株式会社  
 苫小牧市日新町2丁目2番41号 ☎0144-72-4409

区分	施設利用時間		施設利用料金	
			施設利用料金(全館利用)	トレーニングエリア(プール使用不可)
大人	9:00~22:00(平日)	9:00~21:00(土日祝)	500円 ※回数券(6回分) 2,500円	100円 ※回数券(11回分) 1,000円
高校生	9:00~22:00(平日)	9:00~21:00(土日祝)	400円 ※回数券(6回分) 2,000円	50円 ※回数券(11回分) 500円
中学生	9:00~18:00(夏季4月~9月)	9:00~17:30(冬季10月~3月)	250円 ※回数券(6回分) 1,250円	50円 ※回数券(11回分) 500円
小学生	9:00~16:00(2月)		150円 ※トレーニングエリア使用不可	
未就学児	9:00~22:00(平日)※保護者同伴	9:00~21:00(土日祝)※保護者同伴	150円 ※トレーニングエリア使用不可	

- ※ 市内の小学校によってはお子様だけで利用できる学年に制限があります。詳しくは各小学校へお問い合わせ下さい。
- ※ 保護者が同伴していない未就学児の利用は出来ません。尚、未就学児3名につき保護者1名が必ず同伴して下さい。
- ※ 中学生がトレーニングエリアを利用する場合、保護者または指導者1名につき3名までの利用となります。尚、保護者(指導者)が離れずに必ず付き添って下さい。
- ※ 小中学生は保護者同伴であれば規定利用時間以降でも利用できます。

- ◆ 市内在住の小・中学生及び、70才以上の方は証明書提示により、利用料は**無料**となります。
- ◆ 障がいをお持ちの方は障がい者手帳(身体障がい者手帳、療育手帳、精神障がい者保健福祉手帳)を提示された場合、利用料は**無料**となります。

# 令和6年2月

日付	曜日	トレーニングエリア
1	木	9時から一般開放
2	金	
3	土	
4	日	競技会の為、15:00から一般開放
5	月	9時から一般開放
6	火	
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	
13	火	
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	休館日

日付	曜日	1F プールエリア 一般開放開始時刻	25Mプール 一般開放時間内での専用利用/教室使用状況	中幼児プール	
1	木	9時から一般開放	13:15~20:50の間、最大5レーン		
2	金		13:15~19:50の間、最大5レーン		
3	土		9:00~20:00の間、最大4レーン		
4	日	競技会の為、15:00から一般開放			
5	月	9時から一般開放	13:15~20:50の間、最大4レーン		
6	火		13:15~20:50の間、最大4レーン		
7	水		10:15~20:50の間、最大5レーン		10:15~11:15の間、幼児プール貸切あり
8	木		13:15~20:50の間、最大5レーン		
9	金		13:15~19:50の間、最大5レーン		
10	土		9:00~20:00の間、最大4レーン		
11	日		10:00~11:00の間、2レーン		10:00~11:00の間、専用貸切あり
12	月				
13	火		13:15~20:50の間、最大4レーン		
14	水		10:15~20:50の間、最大5レーン		10:15~11:15の間、幼児プール貸切あり
15	木		13:15~20:50の間、最大5レーン		
16	金		13:15~19:50の間、最大5レーン		
17	土		9:00~20:00の間、最大4レーン		
18	日		10:00~11:00の間、2レーン		10:00~11:00の間、専用貸切あり
19	月		13:15~20:50の間、最大4レーン		
20	火		13:15~20:50の間、最大4レーン		
21	水		10:15~20:50の間、最大5レーン		10:15~11:15の間、幼児プール貸切あり
22	木	13:15~20:50の間、最大5レーン			
23	金	17:00~19:00の間、最大4レーン			
24	土	9:00~20:00の間、最大4レーン			
25	日	10:00~11:00の間、2レーン	10:00~11:00の間、専用貸切あり		
26	月	13:15~20:50の間、最大4レーン			
27	火	13:15~20:50の間、最大4レーン			
28	水	10:15~20:50の間、最大5レーン	10:15~11:15の間、幼児プール貸切あり		
29	木			休館日	

※その他団体による専用貸切がある場合、開放時間に変更がございます。専用貸切による変更につきましては、施設玄関<<貸切一覧表>>や施設ホームページをご確認下さい。