

夏はやっぱりプールでしょ！

◆プール◆

25m×8レーンの広々としたプールです。歩くコースがあり、どなた様にもご利用しやすいプールとなっております。



◆ジャグジープール◆

側面からジェット水流、また底からパイプ（気泡）が出てきますのでリラックス効果があります。



プールプログラム 初級コース

大人水泳教室

難易度 ★★ クロールを泳げる方でほか3泳法向上を目標とされている方向け。泳ぐ距離は500M前後、反復距離は12.5～50M。

フィンスイム

難易度 ★～ フィン（足ひれ）を使つての練習。泳ぐ距離は700～1,500M前後。25Mの反復練習がメイン。

1ヶ月集中教室

難易度 ★★ 1つの泳法を時間をかけてじっくり練習します。泳ぐ距離は500Mぐらいまで、反復距離は12.5～25M。

スイミング入門

難易度 ★ まったく初めて水泳のレッスンを受ける人向き。浮き方など基礎から練習します。泳ぐ距離は250～300Mぐらいまで、反復距離は12.5～25M。

ウォーク&ジョグ

難易度 ★ 泳ぐのが苦手な人向けのアクアエクササイズ。水の特性を利用して水の中を歩いたり走ることにより心肺機能を高めます。

サーキットエクササイズ

難易度 ★★ 泳ぐのが苦手な人向けのアクアエクササイズ。水の抵抗を活かしてスポーツ運動やマントレーニングの動きを楽しめます。

日頃の**運動不足**を解消しませんか ※詳しくはお電話にてお問い合わせください。

大変便利で使いやすい
・気軽に都度利用できる「1回券」
・無期限で安心の「回数券」
・いつでもスタートできる「定期券」
がございます！



利用場所	種別	1回券	回数券(11枚)	定期券
屋内プール	大人	700	7,000	4,900
	高齢者(65歳以上)	350	3,500	2,450
	子ども(16歳未満)	350	3,500	2,450
トレーニング場	大人	600	6,000	6,000
	高齢者(65歳以上)	300	3,000	3,000
	高校生又は18歳未満	400	4,000	4,000
屋内プール トレーニング場 セット	大人	1,000	10,000	8,500
	高齢者(65歳以上)	500	5,000	4,250
	高校生又は18歳未満	850	8,500	7,000

円(税込)



駐車場(有料19台)・駐輪場あります。

南海本線「岸里玉出」駅より東へ徒歩約5分！

大阪メトロ四つ橋線「岸里」駅より南東へ徒歩約10分！

大阪市立

西成スポーツセンター・屋内プール

<住所> 西成区玉出東1-6-1

<電話> 06-4398-1603

<休館日> 月曜日 ※月曜日が祝日の場合は翌日が休館日