

名古屋市瑞穂公園

屋内温水プール

屋内温水プールでは、水中歩行や水中運動はもちろん水泳でも利用可能です。浮力を利用した、関節への負担が少ない環境で、関節に不安のある方も安心して運動をすることが可能です。プールを使ってリフレッシュしましょう！

利用時間

火曜～土曜（7・8月を除く）	10:00～20:30
火曜～土曜（7・8月のみ）	9:30～21:30
日曜・祝休日（7・8月を除く）	10:00～18:00
日曜・祝休日（7・8月のみ）	9:30～18:00
第2・4・5月曜（通年） ※8月は第1月曜日を含む	13:00～20:30
休場日 第1・3月曜日（第3月曜日が祝日の場合は第4月曜）及び年末年始 ※着替え、シャワーなどの時間も含まれます。	

利用料金

※高齢者料金は、名古屋市内在住の65歳以上の方が対象です。

利用券購入時、又は利用時に敬老手帳・運転免許証などの身分証明書の提示が必要です。

※身体障害者手帳、戦傷病者手帳、被爆者健康手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛護手帳等の交付を受けている方は、手帳を提示していただくことにより使用料が無料となります。

※小学校入学前の幼児の使用料は無料となります。

	1回券	11回券	25回券	1月定期券	1年定期券
高齢者	100円	1,000円	2,000円	1,300円	10,600円
大人	500円	5,000円	10,000円	4,000円	32,000円
小・中学生	200円	2,000円	4,000円	2,000円	16,000円

水泳や水中ウォーキングのワンポイントアドバイスを実施しています！運動はしたいけど何をしたらいいのかわからない方、久しぶりの水泳で基本を確認したい方にお勧めです！！開催日や時間など、詳しくはお問い合わせください。

- 時計、ペンダント、ネックレスなどの装飾品は、はずしてプールへお入りください。
- 化粧は必ず落としてからプールへ入場してください。
- 更衣室及びプール室内での飲食はできません。
- プール内で負傷した場合、応急手当はしますが、以後の責任は負いかねますので、ご了承ください。
- 水泳帽を着用してください。
- 飛び込みなどの危険な行為は禁止しております。
- 酒気を帯びた方の入場はできません。
- 遊泳前はよくシャワーを浴びましょう。また他の人とタオルを使いまわす行為はやめましょう。その他プール感染症（プール熱等）の予防にご協力願います。
- 小学校就学前のお子さんは、保護者と一緒に入場してください。（保護者1人と一緒に入場できるお子さんの人数は、3人までとなります。）
- ビーチボール、ゴムボートなどのプールへの持ち込みはできません。（ただし、幼児用プールでのビーチボールの使用はできます。）
- その他、監視員・係員の指示に従ってご利用ください。



トレーニング室

トレーニング室では、自転車こぎやウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動をはじめ、さまざまな運動を行うことができます。生活習慣病予防や肥満解消など目的に合わせて運動を行いましょう!!

利用時間 火曜～土曜 10:00～21:30

日曜・祝休日 10:00～18:00

第2・4・5月曜 13:00～21:30

※8月は第1月曜日を含む

休場日 第1・3月曜日(第3月曜が祝日の場合は第4月曜)及び年末年始

※着替え、シャワーなどの時間も含まれます。

グループレッスン(ショートプログラム)も実施しています!

腰痛予防や肩こり予防、足腰の強化などテーマごとに運動を行います。

1回約30分のレッスンです。事前予約も必要ありません。ぜひご参加ください!!

開催日や時間・内容についてはお問い合わせください。

利用料金

※高齢者料金は、名古屋市内在住の65歳以上の方が対象です。

利用券購入時、又は利用時に敬老手帳・運転免許証などの身分証明書の提示が必要です。

※身体障害者手帳、戦傷病者手帳、被爆者健康手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛護手帳等の交付を受けている方は、手帳を提示していただくことにより使用料が無料となります。

	1回券	5回券	1月定期券	1年定期券
高齢者	100円	300円	500円	4,200円
大人	300円	1,000円	1,600円	12,800円
中学生	100円	400円	800円	6,400円

- 室内専用シューズ・トレーニングウェア・タオルをご持参ください。
- 心臓病・高血圧・糖尿病等の既往症のある方は医師の診断と指導を受けてからお越しください。
- 北陸上競技場400mトラックを利用される場合は屋外シューズが必要になります。
また、大会等により使用できない場合がありますのでご了承ください。
- 中学生の方は、生徒手帳等での年齢の証明が必要です。
- コインロッカーは100円の返却式です。(100円硬貨をご用意ください)
- 小学生以下の方、お子様連れの方はご利用できません。
- 駐車場は1回500円です。台数に限りがありますので、なるべく公共交通機関をご利用ください。

お問い合わせ先

瑞穂運動場管理事務所 管理第二係

〒467-0011 名古屋市瑞穂区萩山町3丁目68番地の1

TEL (052) 836-8210 FAX (052) 836-8211

ホームページ <http://www.nespa.or.jp/>

指定管理者：(公財)名古屋市教育スポーツ協会