

しもふくしま

りょうあんない

下福島プール ご利用案内

しもふくしま ていりょうきん
下福島プールでは、低料金でいつからでもプールやトレーニング場がご利用いただけます。
いちど しもふくしまこうえんない しもふくしま あし はこ
ぜひ一度、下福島公園内の下福島プールに足をお運びください。

しもふくしま

かよ

“下福島プール”に通いませんか？

からだ か きも か あたら しぶん
体を変える！気持ちを変える！新しい自分になる！
そんなあなたを全力でサポートさせていただきます。
はじ きも しもふくしま
始める気持ちは、下福島プールにおまかせください。



お気軽にまずは受付にお越しください！

せむプールが気持ちいい！！



気泡プール



屋外プール(夏期のみ)



屋内プール 25M×8コース

つか

たの

うんどう

使いやすいマシンで楽しく運動



マシンジム



スタジオ

しつないよう うご ふくそう すいぶんほきゆう も
室内用トレーニングシューズ・動きやすい服装・タオル・水分補給できるものをお持ちいただければ、
すぐにお使いいただけます！！(事前講習会の受講・予約等は一切不要です。)
※ご利用前に登録証作成及びマシンの使用方法やルール・マナー等の説明をさせていただきます。

《プール・トレーニング場の共通のご案内》

■利用料金 ※表示価格は税込です

★定期券は発行日から1ヶ月間有効、回数券に有効期限はありません。1回券は当日限り有効です。(途中退館はご遠慮ください)

利用場所	種別	1回券	回数券(11枚)	定期券
屋内25mプール ※①他プール利用可	大人	700円	7,000円	4,900円
	高齢者(65歳以上)	350円	3,500円	2,450円
	子ども(16歳未満)	350円	3,500円	2,450円
屋外プール (7/1~8/31まで)	大人	400円	※プール利用(屋内・屋外)時の 5歳以下のお子様は無料です。	
	高齢者(65歳以上)	150円		
	子ども(16歳未満)	150円		
トレーニング場 ※②高校生以上のみ利用可	大人	600円	6,000円	6,000円
	高齢者(65歳以上)	300円	3,000円	3,000円
	高校生または18歳未満	400円	4,000円	4,000円
セット券 (屋内プール&トレーニング場) ※①他プール利用可	大人	1,000円	10,000円	8,500円
	高齢者(65歳以上)	500円	5,000円	4,250円
	高校生または18歳未満	850円	8,500円	7,000円
オリジナルセット券 (屋内プール&トレーニング場) ※③下福島プールのみの利用	大人	/		6,500円
	高齢者(65歳以上)			3,500円
	高校生または18歳未満			4,000円

※①屋内25mプールの利用券及びセット券の回数券・定期券で、大阪市営のプール(扇町・平野・西成・此花・中央・西・大阪(25m)・大正・真田山・西淀川・淀川・浪速・東成・生野・城東・阿倍野・都島・住之江・住吉・長居)も利用できます。

※②トレーニング場は、高校生または同年齢以上の方が利用できます。

※③他プールの利用はできませんが、屋内プール・トレーニング場を低料金で、どちらも利用できるともお得な利用券です。

ご自身の施設の利用頻度に合わせて、利用券をお買い求めください。プールでは、週2回以上ご利用になるのであれば、定期券がお得です。トレーニング場では、週3回以上ご利用になるのであれば、定期券がお得です。
プールとトレーニング場をどちらも使える、オリジナルセット定期券もございますので、ぜひ購入をご検討ください。

■ご利用方法・持ち物 ※館内ではマスク(鼻・口を覆うもの)の着用が必要です。

●券売機でチケットをお買い求めの上、各受付までお越しください。ロッカーキーをお渡しいたします。

《プール利用時の持ち物》水着 スイミングキャップ(屋内プールのみ) タオル 必要な方はゴーグル

《トレーニング場利用時の持ち物》動きやすい服装(Tシャツ、ジャージ等) 屋内用トレーニングシューズ タオル 飲み物等

■障がい者手帳等をお持ちのお客様へ

●身体障がい者手帳・療育手帳・精神障がい者保健福祉手帳・被爆者健康手帳・戦傷病者手帳をお持ちの方と

その介護者は施設利用料が全額免除されます。(介護者が施設を利用される場合は、施設利用料が必要です。)

※介護者とは、上記手帳で入場された方が、安全かつ快適に利用できるように介護する目的のために入場する方です。

●施設ご利用になるときは、毎回手帳をご提示ください。手帳のコピー・携帯電話画面(ミライROID)などでも可能です。

ご提示のない場合は、通常料金が必要ですので、お忘れないうちにご注意ください。

■65歳以上、もしくは中学生・高校生のお客様へ

65歳以上の方、トレーニング場利用の高校生または同年齢の方、プール利用の中学生の方は、年齢の確認できるもの

(免許証や保険証、学生証等)をお持ちください。お持ちでない場合は、大人料金でのご利用になります。

■小学4年生以下のお子様のご利用をお考えの方へ

●プールにおいて、小学4年生以下の方は、保護者(16歳以上)の同伴が必要です。(保護者1名につき3名まで)

●プールご利用の際は、保護者の方も必ず水着を(屋内プールではスイムキャップも)ご着用ください。

●保護者とお子様の性別が異なる場合は、保護者の性別の更衣室で一緒にご利用ください。

その場合は、6歳以下(小学1年生を除く、未就学児)のお子様のみとさせていただきます。

■その他

●酒気を帯びた方のご利用、また他の方のご迷惑になる行為は固くお断りいたします。

●医師等から遊泳を禁じられている方(感染症疾患等の疑いがある方)や体調が優れない場合のご利用は、ご遠慮ください。

●当施設では全てのエリアにおいて許可なく、写真及び映像撮影・録音することを禁止しております。

りょうじょう おも プール利用上の主なルールとマナー

●酒気帯びの方は入場いただけません。アルコールの持込みも禁止です。

施設内での飲酒を発見した際は、即、ご退場いただきます。

●小学4年生以下の方は、保護者の同伴が必要です。

保護者(16歳以上)1名につき、小学4年生以下の方、3名まで入場できます。

●水着を着用していない方は、プール室内及びプールサイドに入れられません。(肌着等の着用はできません)

保護者の方も、必ず水着を着用してください。水着をお持ちでない方は、入場できません。

お子様の水中用おむつ(スイムパンツ・水遊び用パンツ)も、必ず上から水着を着用してください。

●大阪市からの指導により、刺青・タトゥーは他のお客さまから見えないようにしてご利用いただくようお願いしております。

プール利用時には、ラッシュガードを着用するなど、刺青・タトゥーを隠したうえで、ご利用ください。

●ボディボード、サーフボード、足ヒレ、シュノーケルやビーチボール・浮き具等の遊具は持込できません。

※アームヘルパーやライフジャケット等の安全具は、ご利用いただけません。

★屋外プールは、直径1m以内のうきわはご利用いただけます。(その他の遊具は禁止です。)

●お子様をお連れの方は、重大な事故につながる恐れがありますので、お子様から絶対に目を離さないでください。

●医師等から遊泳を禁じられている方(感染症疾患等の疑いがある方)や体調が優れない場合のご利用は、ご遠慮ください。

●施設内での撮影(カメラ・ビデオ等)は、全て禁止です。

●屋内プールをご利用の際には、必ずスイミングキャップを着用してください。★屋外プールはスイミングキャップ不要です。

●プールに入る前は、準備体操をして必ずシャワーを浴びてください。

●お化粧品や整髪料、クリーム・オイル等は必ず落としてください。また、日焼け止め等も使用しないでください。

●ビン・ガラス等、割れる恐れのある物の持ち込みはできません。(ガラスレンズのメガネ・サングラスも含む)

●カミソリの持ち込みや館内での毛染めなどはご遠慮ください。

●遊泳時は、時計・指輪・イヤリング・ネックレス・ピアス等の貴金属類の着用はできません。

爪を伸ばした状態やつけ爪を着用したままの遊泳や衣類(Tシャツ・短パン等)を着用したままの遊泳もできません。

※歩行のみの(遊泳しない)場合、プラスチックレンズのメガネはご着用いただけます。

●アクアシューズ(アクアラン)は、屋内プールの歩行コースでのみ、使用いただけます。

●更衣室・プールサイドでの、履物(サンダル等)の着用、傘(日傘)の使用はご遠慮ください。

●屋内プールは、電子機器(携帯電話や音楽プレーヤー等)や新聞・雑誌等の利用に不要な物の持ち込みはご遠慮ください。

※健康増進を目的とした腕時計型ウェアラブルデバイスに限り、ご使用いただけます。保護用シリコンバンドおよび申請が必要です。

●施設内にペットを連れて入ることはできません。(盲導犬・介助犬を除く)

●プールサイドを走る、プールに飛び込む、逆立ち、肩車、人を投げる、柵を越える・くぐる・手足を入れる、潜水、遊泳中の追越し

などの危険な行為は、おやめください。また、屋内プールでは、各コースの利用コース区分案内に則ってご利用いただき、プール

遊泳中及び水中歩行は、右側通行をお守りください。また、前後左右の安全を確認し、譲り合っただけのご利用をお願いします。

●不要な貴重品はお持ちにならないでください。また、持ち物には充分に気をつけ、各自で管理してください。

施設内での事故・盗難におきましては一切責任を負いません。(ロッカーは必ず施錠し、鍵は常に身につけておいてください。)

●屋内プール(更衣室含む)では、飲食・喫煙はできません。ただし、運動時に必要な水分補給については、フタ付の容器で

500ml程度であれば、お持ち込みいただけます。※水やスポーツ飲料など水分補給に適したものに限りです。

★屋外プールは飲食できますが、衛生上プール槽から離れた場所でお願います。(ゴミは各自で持ち帰りください。)

●トイレ使用後にプールに入るときは、必ずシャワーを浴びてください。

●ご利用時は、譲り合っただけのご利用者同士の衝突事故等が無いようお気をつけください。

万が一、事故に合われた・発見された方はすぐにスタッフにお知らせください。

●床が濡れますと滑りやすくなりますので、更衣室に戻る際は、身体の水気を拭き取ってからお入りください。

●その他、危険な行為、他の方に迷惑になる行為は禁止です。また、スタッフの指示には必ず従ってください。

スタッフの指示に従っていただけない場合には、退場していただく場合があります。



《トレーニング場・スタジオのご案内》

■トレーニング場全般について

- お飲み物は、フタ付の容器(ペットボトル・水筒)をご利用ください。
(中身がこぼれる、割れる恐れのあるカン、ビン、紙パック等の容器のお持ち込みはご遠慮ください。)
- ロッカーを離れる際には、必ずロッカーキーを携帯してください。
- 更衣室は、必ず靴をお脱ぎいただき、他のお客様の迷惑になる行為はご遠慮ください。
- お子様の入場は、お断りしております。(子ども向け教室の受講者を除く)
子ども向けプログラム受講者並びにその兄弟姉妹(見学者)については、保護者の責任の下で、他のお客様のご迷惑にならないよう、ご注意ください。

■トレーニング場の利用について

- マシンやマット等についた汗や汚れは、お渡したタオルで拭き取ってください。
- 予約制や時間制限のマシンもございます。(有酸素系のマシン・リラクゼーション系の一部マシン)
- ウェイトマシン使用後は、ウェイトのピンを一番上に戻してください。
- エアロバイク使用後は、イスを一番下までさげてください。
- トレーニング中の休憩は、いったんマシンから離れてください。
- ダンベルは、黒いマットの上でご利用ください。また、混雑時はゆずり合ってご利用ください。
- 携帯電話・スマートフォン・タブレット等の端末機器の使用について
 1. イヤホンをつけて音楽を聞くための端末機器の使用は可能です。
 2. 動画・メール等、画面を閲覧する機能のご利用は、バイクマシン以外ではご遠慮ください。
 3. 通話・メール・画面閲覧等は、休憩場所にて行ってください。
 4. 館内では許可なく撮影や録音をする行為は禁止です。
- 設置されているマシン・備品以外のトレーニング器具等の持ち込みはご遠慮ください。
- 安全上、お客様がご利用中のマシンから異音が発生した場合等は、スタッフがお声をかけさせていただきます。あらかじめご了承ください。



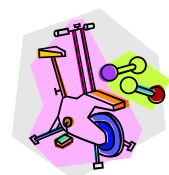
■スタジオ教室の参加について

- スタジオ教室は、開始時間までに必ず入室ください。(インストラクターの指示に従ってください)
- 携帯電話・スマートフォン・タブレット等の端末機器のお持ち込みは、お断りしております。
- プログラム開始時間を過ぎている場合の途中入場やプログラム開始後の途中退場はご遠慮ください。
- マット、ステップ台、チューブ、ダンベル等、器具類を使用するクラスでは、必ずインストラクターの指示に従い、準備と後片付けをお願いいたします。
- プログラムが終わりましたら速やかにご退室ください。



■設置されているトレーニング機器等

- 《有酸素系》 エアロバイク / トレッドミル / ステアクライマー
- 《筋カトレーニング系》 チェストプレス / ラットプルダウン / レッグプレス / レッグエクステンション
レッグカール / ショルダープレス / ロータリートーソー / アブドミナルボード / インクラインベンチ
ダンベル(1~10kg・12.5kg)・可変式ダンベル(20kgまで) 各1組
- 《リラクゼーション系・その他》 ベルトバイプレーター / 体脂肪計



《コース型教室のご案内》

2階トレーニング場に併設されたスタジオで実施する『スタジオ教室』と、屋内プールで実施する『プール教室』
がございます。どちらも申込時の教室料金と合わせて、ご参加いただくごとに都度利用料が必要です。
お客様が参加希望される教室を、教室スケジュール表(別紙)でご確認の上、ご参加ください。



■コース型教室

○事前にお申込みいただき、同じ曜日・時間に2ヶ月8回ご参加いただく教室です。

※教室申込をされていない場合、申込が完了されるまで、いかなる理由においても教室にはご参加いただけません。

○ご参加には施設利用料が必要です。また、各教室の開催時間等については、教室スケジュール表(別紙)をご覧ください。

○2ヶ月教室は、4・5月度、6・7月度、8・9月度、10・11月度、12・1月度、2・3月度の年6期で実施しています。

○教室カレンダー(教室実施日)は、お盆休みや年末年始等の関係上、通常のカレンダーとは違うことがありますので、
開催日をお間違えないように、ご注意ください。

○お電話での教室のお申込み・ご予約はお受けしておりませんので、予めご了承ください。(ペーシミングのみ電話予約可)

○教室のお申込みは、ご本人様・ご家族様分のみ可能とさせていただきます。

★★★コース型教室の体験について★★★

◎有料教室は通常2ヶ月8回でのお申込みですが、定員に空きがある教室のみ各教室1回、体験参加することができます。

◎参加予定日の1週間前から前日まで、ご予約が可能です。体験の定員は、各教室1回に2名までとさせていただきます。

◎体験料は1回1,000円(税込)です。体験料は体験日当日に受付にてお支払いください。

◎体験のタイミングによっては、体験後すぐのお申込みができない場合がございます。

◎スタジオ教室は、新型コロナウイルス感染予防のため、観覧いただけませんので、あらかじめご了承ください。

◎体験日程の変更や体験をキャンセルされる場合は、必ずご連絡ください。



【スタジオの有料教室】

●子どもスタジオ教室

キッズファンク(ダンス)やバレエ・空手等の人気の教室を、お子様の年齢や習熟度に合わせて指導しています。

技術の習得だけでなく、ルールやマナーの指導についても重点をおいています。

●大人スタジオ教室

健康増進にピッタリのきらっと体操(健康体操)や太極拳、ヨガ、ピラティスウォーキング、フラダンス、卓球のような教室や

エアロビクスのような汗をかきたい方向けの教室等、色々な種類の教室がございます。ぜひ一度ご参加ください。

【プールの有料教室】

●ベビースイミング・リトルスイミング

せいご げつ みしゅうがく こさま たいしゅう きょうしつ ほごしゃ かた いっしょ はい
生後6ヶ月～未就学のお子様を対象とした教室です。ベビースイミングは、保護者の方と一緒にプールにお入りいただけます。

	ベビースイミング	リトルスイミング
たいしゅうねんれい 対象年齢	げつ さいじ こさま ほごしゃ めい 6ヶ月～3歳児までのお子様とその保護者(1名)	さいはん さいじ こさま 2歳半～4歳児までのお子様
しどうないよう 指導内容	ほごしゃ いっしょ てあそ うた あ プールで保護者と一緒に手遊びや歌に合わせ、 コミュニケーションやスキンシップをとるクラス。	ほごしゃ はな ともだち はい たの 保護者から離れ、お友達とプールに入り、楽しく みずな じりつ いっぽ ふ だ 水慣れをしながら、自立の一步を踏み出します。

●子ども水泳教室

こ すいえいきょうしつ
子ども水泳教室では、当社の21段階の進級基準に則り、子どもたちが勇気を持ってチャレンジしていくことを目的に、

『勇氣教育』を進めています。その『勇氣教育』を推進するために、『ほめる型指導』を行っています。

また、各インストラクターの指導は、ルール・マナー一面にも視点をおき、厳しい中にも楽しさあり、優しさありの指導を行い、

その中で技術・体力・能力の向上に努めています。



	子ども水泳教室Aクラス	子ども水泳教室Bクラス	子ども水泳教室Cクラス
たいしゅうねんれい 対象年齢	ねんしゅう しょうがっこうていがくねん 年少～小学校低学年	しょうがくせい 小学生	しょう ちゅうがくせい 小・中学生
しどうないよう 指導内容	みず かお など みずな 水かぶりや顔つけ等の水慣れから せおよ しゅうどく クロール・背泳ぎ習得まで	あし えいほう せおよ バタ足から4泳法(クロール・背泳ぎ ひらおよ しゅうどく 平泳ぎ・バタフライ)習得まで	しゅうどく こさま たいしゅう クロールを習得したお子様を対象に えいほう じっし 4泳法のレベルアップを実施

●大人水泳教室

さいじょう かた たいしゅう はじ およ かた えいほう およ かた えいりやく しゅうどく しゅもく きょうしつ じっし
16歳以上の方を対象に、初めて泳ぐ方から4泳法を泳げる方まで、泳力レベル・習得したい種目に応じた教室を実施しています。

初級、中級といった泳力レベル別の教室と、クロール初級教室、クロール中級教室等の泳法別の教室がございます。

●アクアビクスについて ※2カ月8回申込の教室ではなく、参加の都度お申込みが必要な教室です。

おんがく あ なか うんどう きょうしつ じっしにちじ ベット かくにん
音楽に合わせてプールの中で運動をする教室です。実施日時は、別途タイムスケジュールをご確認ください。

◎料金 300円/1回 ◎時間 1レッスン30分間 ◎定員 15名

★プライベートレッスン(プール)★

じっしじかん わく ぶん じっしかのうじかん おくない ほか きょうしつ じっし じかん たんどう じかん かくにん
◎実施時間：1枠30分/ 実施可能時間：①屋内プールで他の教室を実施していない時間。担当コーチと時間の確認。

◎対象 年齢：特に制限はありません。※年齢によっては、ご相談させていただく場合があります。

◎実施内容：水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ・ターン等の習得や技術向上等。内容はコーチに相談ください。

◎申込開始日：レッスン実施希望日の前月の1日からお申込みいただけます。

◎料金：1枠3, 300円 ※一度お申込みいただきました料金については、理由の如何にかかわらず返金はいたしません。

2名で1枠をお申込みの場合は、2割引(2人で5, 280円)。3名で1枠をお申込みの場合は、3割引(3人で、6, 930円)。

※複数名の割引は、同時申込の場合に限ります。

◎申込・日時変更については、担当コーチの時間確保及びコース使用案内が必要なため、

レッスン日・変更希望日の1週間前までにお願います。 ※日時変更は1回に限ります。

※コーチとの相談も含めて、1週間前までにご入金がない場合は、レッスンを行うことができません。

◎レッスンの受講は、申込者 本人のみとし、権利の譲渡等はできません。



【卓球台の時間貸しについて】

しょうがくせいじょう かた たいしゅう たつきゅうたい じかん が じっし しょうちゅうがくせい ほごしゃ どうはん ひつよう
小学生以上の方を対象に、卓球台の時間貸しを実施しています。(小中学生は、保護者の同伴が必要)

じかん か か のうじかん きょうしつ べつし かくにん りょうきん たい じかん えん ぜいごみ
時間貸し可能時間は、教室スケジュール(別紙)をご確認ください。料金は1台1時間400円(税込)で、

別途トレーニング場の利用料が必要です。小中学生の利用料は無料ですが、同伴いただく保護者の

利用料が必要になります。申込開始は、利用希望日の前月1日からです。



新型コロナウイルス感染拡大防止のため

＜施設利用に際してのお願いとお知らせ＞

- 1 入館時には、毎回**体調確認票**のご提出が必要です。
※裏面のチェック事項に当てはまる場合は、ご利用いただけません。
※感染状況によって、体調確認票の代わりに利用確認票を提出いただく場合もございます。
- 2 入館時には、手先消毒液での消毒をお願いします。
- 3 利用者同士、**一定の距離を開けて**のご利用をお願いします。
- 4 館内では、必ず**マスク等の鼻や口を覆うものの着用**をお願いします。
- 5 館内での**大きな声での会話**、声掛け等は、控えてください。
- 6 施設利用は、1回3時間以内を目安としてご利用ください。
- 7 入場制限をさせていただいております。
プールは50名ほど、マシンは20名とさせていただきます。ロッカーの利用数も制限させていただいております。(ロッカーNo.の指定はご遠慮ください)
更衣室混雑時は、更衣室前でお待ちいただき空いてからご利用ください。
- 8 プール・ジャグジー利用は、他者と**2m程度間隔を開けて**ご利用ください。
- 9 お客様のソーシャルディスタンスを確保するため、プール利用時に、コースの移動をお願いする場合がございます。
- 10 ソーシャルディスタンス確保のため、
トレーニング場に設置の機器各種を撤去・一部使用中止しております。
- 11 更衣室は短時間でご利用いただけますよう、ご協力お願いいたします。
- 12 ゴミ箱を一部撤去しております。ゴミは各自でお持ち帰りください。
- 13 ウォータークーラー(冷水機)の利用は、口を近づけて直接飲まず、
ボトル等に入れてご利用ください。
- 14 ドライヤーは、使用する前に触る箇所を必ず消毒してください。
※備え付けのアルコールをペーパータオルにつけて拭いてください。
- 15 感染予防の為、下記の施設・設備等は利用禁止とさせていただきます。
●プール採暖室 ●館内ソファ(受付前ロビー、ギャラリー、2階廊下等)
- 16 プールギャラリーの観覧については、人数制限(ソーシャルディスタンス)をしています。また、スタジオの観覧は、ご遠慮いただいております。

感染予防のため、外気取入れ・館内換気を行っていますので、温度管理ができない箇所があります。

ご利用に際しては、体調に留意し、無理のない運動・トレーニングを行ってください。

コロナ対策としてさまざまなお願いをいたしますが、何卒ご理解の上、ご協力の程お願い申し上げます。

お お さ か し り つ し も ふ く し ま
《大阪市立下福島プール》 ※屋外プールの営業時間・休館日については、別途ご確認ください。

■営業時間

【平日】9:00～22:00 【土日祝】9:00～21:00

※最終受付(入場)は、営業終了時間の45分前まで

■休館日

毎週木曜日(祝日の場合は、次の休日でない日を休館します)・年末年始

※暴風警報・特別警報が出ている場合、臨時休館します。

その後の営業再開については、HPまたはお電話でご確認ください。

■住所

〒553-0003 大阪市福島区福島4-1-82 下福島公園内

■電話番号 / FAX番号

TEL 06-6444-3450 / FAX 06-6444-3452

■ホームページ(HP)アドレス

<https://www.konami.com/sportsclub/trust/osaka/shisetsu/shimofuku.html>

■交通アクセス

市バス「堂島大橋北詰」停留所より南へ徒歩約3分 / JR東西線「新福島」駅より南へ徒歩約10分

地下鉄千日前線「玉川」駅より東へ徒歩約10分 / JR環状線「野田」駅より南東へ徒歩約10分

JR環状線・阪神電鉄「福島」駅より南西へ徒歩約10分 /

●当施設には専用駐車場はございませんので、お車でお越しの方は、

公園や近隣の有料駐車場をご利用ください。

※当施設を利用することによる割引等はございません。



■その他

○一度お支払いになった料金は、当日分の購入間違い以外、返金・一部払い戻し等はいたしかねます。

○ロッカーキーを紛失されますと、実費として2,500円(税込)をお支払いいただきます。

○お荷物・ロッカーキー等のお預かりはできかねます。また、ロッカーキーの館外への持ち出しはご遠慮ください。

※大阪市立下福島プールは、大阪市の指定管理者制度により、大阪スポーツパートナーズが運営しております。

○盗難防止のため、ロッカーキーは身につけてご利用ください。(シャワー利用時や更衣中もご注意ください。)