



始めよう健康生活

充実の施設で楽しく運動! 初めての方にもスタッフが丁寧に指導いたします。
九条スポーツセンターで健康なカラダづくりをはじめよう!

TRAINING CORNER



充実のマシで
快適にフィットネス!!

**トレーニング
コーナー**

目的に合わせて、最適なマシの使用法をご案内します。初心者の方、使い方がわからない方には、スタッフが丁寧にご案内致します。



各種マシン

マシの使い方やトレーニング方法など、インストラクターが丁寧にご案内致します。



ランニングマシンなど

有酸素運動を行うマシンで心肺機能向上と脂肪燃焼を促します。

STUDIO



スタジオ

スタジオでは脂肪燃焼プログラムや、ヨガなどのカルチャープログラムを楽しむ事ができます。あなたの目的に合わせたプログラムにご参加ください。

初心者でも参加できる
プログラムが盛り沢山!!



はじめてのピラティス教室

胸をしっかりと膨らませて深い呼吸をしながらコア(身体の中心)を鍛えます。



ダンスエアロ教室

エアロビクスにダンスの動きを取り入れた、楽しい有酸素運動です。楽しみながら脂肪燃焼効果を得ます。

- 肩こり腰痛ケア体操教室 ●各種ヨガ教室
- ズンバ教室 ●空手教室 等

2ヶ月8回。その他の教室もございます。

POOL



プール

のびのびと楽しめる本格温水プール(25m×6コース)。一年中プールを満喫していただけるよう、水温・水質のチェックを徹底して行っております。

全面ガラス張り
開放的な室内プール!!



アクアビクス教室

水の抵抗や浮力を利用して膝や腰などに負担をかけず効果的に全身運動ができます。



アクアウォーキング教室

水中を歩行しながら、水の抵抗を利用して無理なく運動不足を解消していきます。

各2ヶ月8回で開校しております。 ※各教室へは入会金なしの参加費のみで参加可能です。

KIDSSCHOOL



**子ども
スクール**

スポーツを通じて、「カラダ」「アタマ」「心」の健全な発達を促し、子どもたちの可能性を広げ、健康なカラダづくりを行います。

ほめる型指導で
お子様の「やる気」を引き出す!



子ども水泳教室

初めての方でも安心。親離れ・水なれから泳力向上まで、幅広い指導を行ないます。



Jr.ダンス教室 入門

HIPHOPの基本を中心に色々なステップコンビネーションを覚え音楽に合わせて踊ります。

- 子どもバレエ教室 ●子どもチアダンス教室
- 空手教室

各2ヶ月8回で開校しております。

みどりと健康のやすらぎ空間

大和郡山市

九条スポーツセンター

都度利用

温水プール

区分	4月1日～6月30日 9月1日～3月31日 (普通利用料)	7月1日～8月31日 (夏期利用料)		
	9時～20時30分	10時～12時 18時～20時	13時～17時	
個人	大人	620円	250円	500円
	小人	310円	120円	250円

■トレーニングコーナー ※お子様連れでのご利用は安全の為、ご遠慮ください。

	9時～21時 (利用料)
大人 (高校生以上の方)	520円

※上記時間には、ロッカーの利用時間を含みます。※小人…4歳以上中学生以下の方となります。※スイムキャップが必要です。(レンタルなし) ※おむつの取れていないお子様はご遠慮ください。※130cm未満の小人の方は18歳以上の付添いが必要です。(付添いの方も利用券が必要です。) ※障がい者の方は無料です(プール・トレーニング)。フロントに障害者手帳をご提示ください。なお介助が必要な方は、介助者最大2名(大人の方に限る)まで無料となります。※レンタルシューズは1足:300円(税込)でご用意しております。

【共通利用】

プールとトレーニング	9時～21時 (利用料)
大人 (高校生以上の方)	940円

※共通券は、プールとトレーニングコーナーを、当日限り1回ご利用いただけます。
※7・8月はご利用いただけません。

【回数券】11枚綴りでお得!

	プール	トレーニング	共通利用
大人	6,280円	5,230円	9,420円
小人	3,140円	—	—

【定期券】購入日から1ヶ月使い放題!

	プール	トレーニング	共通利用
大人	5,020円	4,190円	6,600円
小人	2,510円	—	—

※プールのご入場は20時まで、ご利用は20時30分までとなります。
※プール及び共通利用の回数券・定期券は、7・8月はご利用いただけません。
※小人…4歳以上中学生以下の方となります。

※表示価格はすべて税込価格となります。

皆様に安全で快適にご利用いただくために

必ずシャワーを浴び、水着・水泳帽を着用してください。(水泳帽のレンタルはありません。)

身長130cm未満の小人の方は、18歳以上の付添いが必要です。(付添いの方も利用券が必要です。)

化粧・塗料等は、洗い落としてください。

おむつの取れていないお子様はご遠慮ください。

飛び込みはご遠慮ください。

浮き輪・ビーチボール等の遊具使用はできません。

- プール内では監視員の指示にしたがってください。
- 眼鏡はプラスチックレンズのみ、水中歩行にてご利用いただけます。※貴重品の持ち込みはご遠慮ください。持ち物はコインロッカーに入れ、必ず施錠してください。ロッカー(料金:100円/リターン式) ※カメラ・ビデオ等による館内での撮影はできません。撮影機能付き機器の普及に伴い、プール及びロッカー内での携帯電話などの電子機器のご利用はご遠慮ください。

施設利用 予約が安心!空気があれば当日でもご利用OK!!



●奈良電子自治体共同運営システム(e古都なら)の導入で、施設の空き状況の照会・仮予約(利用日の10日前まで)・抽選申込がインターネットで可能です。※当選後、お手続きで予約完了!

※毎月第1営業日に3ヶ月先の1ヶ月分の抽選をシステム(e古都なら)内で行います。抽選日前月の10日から25日に抽選申込(エントリー)を受け付けます。グラウンド早朝・夜間・スタジオは、毎月10日に3ヶ月先の1ヶ月分の抽選をフロントにて行います。
※システムのご利用には、事前に利用者登録が必要です。(利用者登録はフロントにて受付しております)他施設で利用者登録がお済みの方は、再度ご登録の必要はございません。

●お電話による各種受付はできません。空き状況は、お問い合わせください。

■体育室 バasketボール1面、バレーボール1面、バドミントン3面、卓球4台をご利用いただけます。

区分	午前	午後	夜間
	9時～12時	12時～17時	17時～21時
全面	2,200円	3,520円	3,080円
1/2面	1,100円	1,760円	1,540円
1/3面	770円	1,210円	1,100円
1/4面	550円	880円	770円
器具利用料金 一式につき 440円			

※ボール、ラケット、シャトル等をご利用者様にてご用意ください。
※バドミントン用具・卓球用具・バスケ用具・バレー用具の利用には、器具利用料金が必要です。

■ゲートボール場 ゲートボール場2面をご利用いただけます。

区分	9時～11時	11時～13時	13時～15時	15時～17時
1面につき	550円	550円	550円	550円

■多目的室 ※鏡(3枚)の利用には利用料金440円が必要です。

区分	午前	午後	夜間
	9時～12時	12時～17時	17時～21時
全面	1,430円	2,420円	1,870円

■スタジオ ※予約受付はフロントのみとなります。

区分	午前	午後	夜間
	9時～12時	12時～17時	17時～21時
全面	1,870円	3,190円	2,420円

■九条グラウンド 野球場2面(硬式不可)、サッカー1面をご利用いただけます。

区分	※早朝・夜間の予約受付はフロントのみとなります。				
	早朝	午前	午後	夜間	
平日	全面	7時～9時	9時～12時	12時～17時	17時～21時
	1/2面	—	660円	990円	1時間 330円
土・日	全面	1時間 550円	1,650円	2,750円	1時間 550円
	1/2面	1時間 330円	990円	1,650円	1時間 330円
祝	—	—	—	—	—
照明代	17時以降のみ 1回 550円				

■遵守事項 ※利用時間には、準備、整理及び原状回復に要する時間を含みます。
※別途団体利用規約を遵守いただけない場合、利用をお断りさせていただきます。
※表示価格はすべて税込価格となります。



〒639-1001 大和郡山市九条町11-1 (九条公園内)

交通機関 電車/近鉄「九条」駅から徒歩10分
バス/奈良交通バス「奈良口」から徒歩3分
車 / 国道24号線杏町交差点西へ2分

大和郡山市

九条スポーツセンター

[営業時間] 月・水～日曜日・祝日 9:00～21:00
[休館日] 毎週火曜日(祝日を除く)/年末年始

■まずはお気軽にお電話ください

☎0743-52-1245

FAX.0743-52-1243

ホームページから情報をチェック!

九条スポーツセンター

<https://information.konamisportsclub.jp/trust/kujo/>



無料駐車場完備

市民の健康運動の振興と連帯感の育成を図り、市民の心身の健全な発達とふれあい豊かな地域社会づくりに寄与するため、大和郡山市九条公園施設を設置する。