

4月から水曜日も営業時間を延長します!!

コロナ対策もバッチリ!
安心・安全にご利用いただけます!



仙台市根白石温水プール

指定管理者 ウェルネス・同和共同企業体(株)ダンロップスポーツウェルネスと同和興業(株)の連合体です。 指定管理期間:令和3年4月1日~令和8年3月31日

ご利用の際のお願い・教室のお知らせ

1 窓口での**検温**にご協力ください。

37.5度以上の方は
ご入館をお断りいたします。

2 飛沫防止のため**マスク**は必ず着用ください。

3 手指の**消毒**にご協力ください。

4 受付は

- 間隔を空けて**
- 順番に**お並びください。

5 定期的に**換気**を行います。
着衣などで体温調節をお願いします。

4月からの新設教室

3/9(火)13:00~
申込受付開始!!

一般向け **リズム体操** **水** 10:30~11:20
音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう!

未就学児 **子供運動教室** **月** 15:10~16:00
遊びを通じて、幼児期の体力向上を図ります!

一般向け **サーキットタイム** **火** 16:00~16:30
木 13:00~13:30
日 16:30~17:00
モニターの中のプログラムに合わせて30分のエクササイズ!

一般向け **映像プログラム** **水** 19:30~20:00
映像に合わせてエクササイズを楽しみましょう!

4月からの増設教室

小学1~6年生

小学生水泳初級²

月 17:30~18:30
25Mクロールをキレイに泳げるお子さんが対象です。



年長

幼児スイミング

木 15:15~16:15
水に慣れ親しんで、お友達と一緒に遊んじゃおう!



お問合せ

〒981-3221
仙台市泉区根白石字杉下前18-2
TEL:022-376-5124
FAX:022-376-5109

アクセス

●市営バス
地下鉄泉中央駅バスプール2番乗場
青年の家・朴沢・花輪・杉の崎方面行(約30分)
「根白石」バス停下車~徒歩約5分

根白石温水プール

検索

<https://nenoshiroishi-pool.com>

リニューアル!



仙台市根白石温水プールってどんなところ？



根白石プール

知っとく情報



回数券

10回分の料金で11回ご利用できます。さらに有効期限なし。ご家族やお友達同士で分け合うこともできます。

	一般	小、中学生
プール回数券	5,900円	2,300円
トレーニング室回数券 (講習会受講者のみ)	2,400円	1,200円 ※中学生のみ

トワイライト★パス券

曜日に関係なく、17時以降ならいつでもご利用OK! お勤め帰りにオススメです!

プール&トレーニング室3,500円/購入日より1ヶ月
トレーニングのみ1,900円/購入日より1ヶ月

※発行には身分証明書が必要です。
(義務教育を修了された方対象)

はつらつチャレンジカード

65歳以上の方なら、100回のご利用で30回が無料になります。土、日、祝日も使えます。
有効期限1年間※発行には身分証明書が必要です。

- 営業時間** 通常9:30~20:00(夏休み(市内小中学校)期間は9:00~20:00)
※通年で毎週火・水・木曜日は21:00まで延長営業(祝日は20:00まで)
- 休館日**
 - 月1回保守点検日(最終火曜日) ※7月は夏休み(市内小中学校)前の火曜日
 - 年末年始12/28~1/4 ○設備保守などの臨時休業
 - 水入れ替え期間※水入れ替え期間についてはトレーニング室は営業しております。

利用料金 温水プール

時間	一般	小中学生
2時間まで	590円	230円
超過1時間ごと	290円	110円

※幼児は無料
※小学2年生以下保護者同伴(大人1名に対し2名まで)
※オムツの幼児利用不可
※金額はすべて税込価格となっております。
※1回の利用時間は着替えを含めて2時間までです。

トレーニング室 (トレーニング室利用者証をお持ちの方のみ利用可)

時間	一般	中学生
新型コロナウイルス感染症防止の為 約90分の時間制限をお願いしております。	240円	120円

※トレーニング室のご利用には、講習会を受講して利用証を取得していただく必要があります。
※トレーニング講習会の開催日は、HPをご覧ください。お問い合わせください。



スポーツ教室のご案内

お申込みはTELにてOK!
通年で開催中!!

種目	曜日	時間	受講料	内容
水中脂肪燃焼ウォーキング	月	11:10~12:00	3,850円 / 月4回 (税込)	水の抵抗が心地よい刺激で、プールでシェイプアップ!泳ぎが苦手でも安心して参加できます。お仕事帰りに受講出来る時間帯の火曜日コースも開講しています!
	土	11:00~11:50		
	火	19:10~20:00		
らくらく水中ウォーキング	火	11:10~12:00	2,890円 / 月3回 (税込)	体力に自信がない方でもトライできるクラスです。何かを始めたい方におすすめです。
水中ストレッチ&ウォーキング	火	14:10~15:00	2,890円 / 月3回 (税込)	ストレッチ要素を取り入れた、水中ウォーキングです。
	木	10:00~10:50	3,850円 / 月4回 (税込)	
アクアビクス	月	13:00~13:50	3,850円 / 月4回 (税込)	水中でのエアロビクスです。楽しい音楽に乗ってあつという間の50分!
	金	9:30~10:20		
はじめてスイム	火	9:30~10:00	1,650円 / 月3回 (税込)	30分のレッスンで受講しやすくなりました。水慣れから少しずつ始めます。
成人水泳(初級)	火	10:00~11:00	4,400円 / 月4回 (税込)	「水泳を習う機会がなかった!」「キレイに泳いでみたい!」といった方などにおすすめです。まずは25m完泳を目標に。
	水	10:00~11:00		
	金	10:30~11:30		
成人水泳(中級)	月	10:00~11:00	4,400円 / 月4回 (税込)	4泳法習得が目標です。泳力もしっかり身に付きます。初級からステップアップしてきた方もたくさんいますよ!
	水・金	11:00~12:00		
成人水泳(4泳法)	火	18:00~19:00	3,300円 / 月3回 (税込)	25m泳げる方が対象です。また定員に空きがある日は、当日の申し込みも可能です。(参加費:1,530円(税込み)/回)
増設 幼児スイミング	水・木	15:15~16:15	4,400円 / 月4回 (税込)	水に慣れ親しんで、お友達と一緒に遊んじゃおう!いつの間にか泳げるようになってやうかも?

種目	曜日	時間	受講料	内容
小学生水泳(初級①)	月・水・金	16:30~17:30	4,400円 / 月4回 (税込)	全学年対象です。水慣れから25m完泳を目標に、きれいな泳ぎを目指します。
	土	9:30~10:30		
	増設 小学生水泳(初級②)	月・水・金		
小学生水泳(中級)	月・水・金	17:30~18:30	4,400円 / 月4回 (税込)	25m以上泳げるお子さんが対象です。どんどん泳力をつけていきます。
	土	9:30~10:30		
新規 子供運動教室	月	15:00~15:50	3,850円 / 月4回 (税込)	遊びを通じて、幼児期の体力向上を図ります!
新規 リズム体操	水	10:30~11:20	3,850円 / 月4回 (税込)	音楽に合わせて楽しく身体を動かしましょう!
新規 映像プログラム	水	19:30~20:00	各530円 / 月4回 (税込)	映像に合わせてエクササイズを楽しみましょう!
女性サーキット&ケア	火	13:00~13:50	2,890円 / 月3回 (税込)	女性に合わせた筋トレと有酸素運動を組み合わせたサーキットトレーニングです。はじめてでも、インストラクターが優しく指導します。
	木	①11:10~12:00 ②13:00~13:50	3,850円 / 月4回 (税込)	
ピラティス	火	19:10~20:00	2,890円 / 月3回 (税込)	体幹を鍛えて、正しい姿勢や本来の筋肉の動きを取り戻す、ボディコンディショニングです。筋肉量を増やして代謝もよくしましょう。
	木	①14:30~15:20 ②19:10~20:00	3,850円 / 月4回 (税込)	
太極拳	水	13:45~14:50	3,850円 / 月4回 (税込)	楊名時24式太極拳を習得します。見学も大歓迎!
やさしいヨガ	金	①11:30~12:20 ②13:00~13:50	3,850円 / 月4回 (税込)	やさしいヨガの入門コースとパワーヨガを取り入れたヨガ教室を取り揃えています。デトックス効果が期待できる運動です。
	金	14:10~15:00		
簡単ストレッチ講座	毎月第4木曜日	14:30~15:20	530円 / 月1回 (税込)	腰痛・肩こりなどの緩和に最適です。

※各教室に定員がございます。定員間近の教室もございますので、お早目のお申込をお勧めします。
※定員の状況など、詳しくはお問い合わせください。祝日・休館日などにより、教室開催回数に変更される場合があります。※教室の受講には同意書の提出が必要となります。印鑑をお持ちください。