

京都

其の七十五

大

らろつきまわりんぐ

社会保険京都健康づくりセンター

Peare

KYOTO



京大から今出川通りを一路西へ。上京区総合庁舎を過ぎた辺りで南に入ればペアー京都が見えてくる。日ごろ運動不足を感じているあなたに是非とも紹介したい。

「社会保険京都健康づくりセンター」と銘打たれたこの施設には、プールとトレーニングジムがある。今日はプールを利用しよう。玄関ホールを抜け2階の受付へ。受付の前は休憩のためのスペースになっていて、運動を終えた人たちがスポーツドリンクを飲んだり血圧を測ったりしている。

プールは5コースの25mプール。水泳講座で使っていないコースはフリーで利用できる。ビート板などの備品は自由に使用してよいので、手ぶらで行ってもトレーニングができる。どうやら左側の2コースは水泳講座の真っ最中のようだ。母親ぐらいの年齢のご婦人方が輪になっ

て歩いている。フリーのコースも泳ぎの上手なご婦人方の姿が目立つ。どうやら若者は私ひとりのようだ。まあ、真剣に泳ぐには気が散らなくていい。

1時間も泳ぐとかなりいい運動になる。心なしか運動不足で凝り固まった肩も軽くなったようだ。これで満足して帰ってもよいのだが、まだ最後の楽しみが残っている。

泳いだ後は更衣室の向かいにある大浴場で体を温めよう。お湯につかると心地よい疲れがどっと出てくる。至福の瞬間だ。これから木枯らしに吹かれて帰らねばならないかと思うとずっとこうしたい気分になってしまう。

平日にちょっと行くもよし、土日にゆっくり行くもよし。真冬だからこそ心地よい汗をかいてほしい。(ならっちょ)



◀ジム



プール▶

◇ACCESS◇

上京区新町通今出川下ル徳大寺殿町345

●上京区総合庁舎 同志社大学

新町通 Here 今出川通 烏丸通 京都御所

Tel : 075-431-1123
http://www.peare-kyoto.or.jp/

◇施設案内◇

プール
25m×5コース

ジム
エアロバイク・各種マシン
ダンベルなど

大浴場
プール・ジム利用者は自由に入れる。
ボディソープ・シャンプーあり。

◇利用時間◇

月～金
10:00～20:30
平日の木曜日はジムのフリー利用なし

土・日・祝
10:00～17:00

◇利用上の注意◇

プール
スイミングキャップが必須。水泳講座の開講時は空きコースで泳ぐこと。

ジム
ジムを初めて利用する場合は入門コースでマシンの使い方を学ぶこと。

◇利用料金◇

プール

1回1,000円(初回登録料500円)
回数券(12回)10,000円
プール回数券に+400円でジム利用可

ジム

1回800円(初回登録料500円)
回数券(12回)8,000円
ジム回数券に+500円でプール利用可

プール・ジムフリー定期券

1ヵ月8,000円
定期券申し込みに必要なもの
写真4×3cm・身分証明書

はみだし
すてーじ

祝初投稿。
⇒祝初掲載。

(工・1 備後産)
(お情け編)