

# 夏だ! 泳ごう! 市民プール

もうすぐ夏休み〜♪ 旅行もいいけど、リーズナブルな市民プールで身体を思いっきり動かそう。今回は上海の人気市民プールを紹介するよ。

## 上海遊泳館

### 🐠 入場方法 🐠



**上海遊泳館**  
 住 中山南二路1300号 (×龍華西路)  
 ☎ 6214-3919  
 ⌚ 9時~21時(7/1~8/31、9/1~6/30の平日は13時~)  
 ¥ 90分55元 (130cm以下の子どもは半額)

- 必要なもの** 水着、水泳キャップ、タオル  
**持って行った方がいいもの** 水泳ゴーグル、ビーチサンダル、お風呂セット、ドライヤー



### 機械でチケット購入&入場

軌道交通11号線「上海遊泳館」駅すぐの市民プール「上海遊泳館」は、今年4月にリニューアルオープンしたばかり。キレイな水質設備で泳げるオススメの市民プールだ。

同駅2 or 3番出口で降りると目の前がプールだが、一般はぐるりと周って3号門から入る。チケットを入口左側にある機械で購入し、出てきたQRコードを奥の機械にかざしてリストバンドをゲットすればOK。わからないことがあれば、カウンターにいるスタッフが親切に教えてくれる。

エスカレーターで2階に上がり、バンドをかざして入場する。ここから90分後までに退場する必要がある。制限時間を超えると10元追加料金が発生するので気を付けよう。

### キレイで安全な管理システム

更衣室はともキレイで、ロッカーやシャワールームはリストバンドで開閉する。ドライヤーは無料で使えるが3台しかないため、混雑時は持参した方がいいかも。またここでは皆自分のサンダルやスリッパを履いていた。

50mのプールは、入場して向かって左が120mの浅いエリアで、右に進むにつれ深くなり、最深部は310cmある。子どもや泳げない人が右に進んでいくと監視員から注意が入るので気を付けて。8レーンのうち手前側3レーンが自由に泳げるエリア、奥側が順序に沿ってしっかりと泳ぐエリアだ。泳ぎの練習をしている子どもが多かったが、飛び込みなど危険な行為をする人もなく、快適に泳げた。

プール利用後は、リストバンドをボックスに返却し、出てきたレシートを使って退場すればOK。便利で快適な市民プール、ぜひ一度お試しあれ。

## 家族で行きたい! 人気のプール6選

**市民プール**

**東方体育中心「玉兰橋」遊泳館**  
 様々な公式スポーツ競技が開催される「東方体育中心」にある室内プール「玉兰橋」。10レーンの国際基準をクリアしたプールのほか、レッスン用プールと飛び込み用プールを設ける。室外プールも10元~で利用可。

住 浦東新区泳耀路300号(×耀体路)  
 ☎ 2023-8305  
 ⌚ 9時~21時(7/1~8/31、9/1~6/30は13時~)  
 ¥ 150分60元、子ども50元

**市民プール**

**江湾遊泳館**  
 「江湾体育场」内にある50mの半屋外プール。屋外プールとして長年市民に愛されてきたプールで、2020年に改装され、屋根がついた。歴史的建築物のなかにあり、レトロな雰囲気をつぶり楽しめる。

住 国和路346号江湾体育中心(×政立路)  
 ☎ 5522-0117  
 ⌚ 7時~21時半 (7/1~8/31、9/1~6/30は7時半~20時半)  
 ¥ 120分50元、子ども30元

**屋外市民プール**

**虹口遊泳池**  
 100年近くの歴史を持つ、上海で最も古い市民プールのうちの1つ。大きな屋根のついた屋外プールで、プールサイドにはパラソルやベンチも用意。夏季限定営業のプールで夏休み気分を味わおう。

住 東江湾路500号(×東体育会支路)  
 ☎ 5671-5265  
 ⌚ 9時~11時、12時~14時、15時~17時、18時~20時(毎年7月上旬~8月下旬まで)  
 ¥ 50元、夜間60元

**屋外レジャープール**

**瑪雅海灘水公園**  
 遊園地「歡樂谷」隣の屋外レジャープール。ウォータースライダー、波のあるプール、流れるプールなど楽しいプールが盛りだくさん! 毎年大人気、大人から子どもまで1日遊べるアミューズメント施設だ。

住 松江区佘山林湖路888号  
 ☎ 3779-2222-2  
 ⌚ 10時~20時(毎年6月上旬~10月頃まで)  
 ¥ 大人249元~、子ども180元~

**屋外プール**

**太陽島ビーチプール**  
 リゾート施設「太陽島」内にあるプール。大きくはないが砂浜やウォータースライダー、ちびっ子向けプールもあり、親子でのんびり水遊びするにはピッタリ。入浴施設やホテルを併設。

住 青浦区沈太路2588号  
 ☎ 6186-9688  
 ⌚ 9時半~20時半 (毎年6月~9月まで、閉園時間は月により異なる)  
 ¥ 大人209元、子ども109元

**スーパー銭湯**

**極楽湯川沙温泉館**  
 お馴染みスーパー銭湯「極楽湯」川沙店では、屋外プールを用意。滑り台や水鉄砲があるちびっ子広場ほか、本格的に泳げる遊泳プールも設置。泳ぎ疲れたら、お風呂でのんびりできる。

住 浦東新区川周公路7076弄2号(×龍櫻路)  
 ☎ 6782-2777  
 ⌚ 24時間  
 ¥ 大人128元、子ども68元