



高井戸温水プール 2月 予定表



【25mプール】 6コースのコース割りです。

(利用コースは変更になる場合があります。)

閉館 21:00

開始時間9:00

最終入場20:30

遊泳終了20:50

	9	11	13	15	17	19	21
1	土						
2	日						
3	月	◎	★			▼	
4	火						
5	水						
6	木						
7	金						
8	土						
9	日						
10	月	◎	★			▼	
11	祝						
12	水						
13	木						
14	金						
15	土						

	9	11	13	15	17	19	21
16	日						
17	月	休場日 毎月第三月曜日(第三月曜日が祝日の場合は、翌日)					
18	火						
19	水						
20	木						
21	金						
22	土						
23	日						
24	月	◎	★			▼	
25	火						
26	水						
27	木						
28	金						

- ① 6コース個人利用が出来ます。
- ② 個人コースと団体利用共用です。
- ★ レディース水泳教室 (事前申込制)
- ▼ 小学生スクール(初級) (事前申込制)
- ◎ 初心者水泳教室 (事前申込制)

* 25mプール6コースの中で、団体利用が入る場合は、第6コース・第5コースが団体利用コースになります。
* 最大2コースが団体貸切となりますが、他4コースは個人利用が出来ます。
* 団体貸切コースは、キャンセル等の関係で変更する場合があります。

① 6コース個人利用のプールコース割り

サブプール側	6	歩行者専用コース
	5	←片道完泳コース
	4	片道完泳コース→
	3	自由コース
	2	
	1	

<プールコンディション>

種類	広さ	水深	水温	使用対象者(推奨)
25mプール	25m×13m	1.1m~1.4m	約30℃	身長140cm以上の方
サブプール	16m×7m	1.0m	約31℃	大人・小人
幼児プール	5m×7m	0.3m		未就学児と保護者
ジャグジー	4.95m×4.75m	0.75m	約35℃	大人・小人

② 個人と団体利用共用のプールコース割り

サブプール側	6	団体専用コース
	5	
	4	←片道完泳コース
	3	片道完泳コース→
	2	自由コース
	1	

<利用料金表> 1時間単位で追加料金が発生します。

利用者		料金(1時間)
大人		250円
小人		130円
高齢者	満60歳以上杉並区民で減額利用証お持ちの方	130円
障がい者	杉並区在住、在勤、在学の方	大人 130円
	身体障がい者手帳・愛の手帳をお持ちの方	小人 70円

サブプールの予定表は裏面です。

高井戸温水プール 2月 予定表

平成26年 1月20日現在

【サブプール】

(利用コースは変更になる場合があります。)

閉館 21:00

開始時間9:00							最終入場20:30 遊泳終了20:50							
9	11	13	15	17	19	21	9	11	13	15	17	19	21	
1 土							16 日							
2 日							17 月	休場日 毎月第三月曜日(第三月曜日が祝日の場合は、翌日)						
3 月							18 火							
4 火							19 水							
5 水							20 木							
6 木							21 金							
7 金							22 土							
8 土							23 日							
9 日							24 月							
10 月							25 火							
11 火							26 水							
12 水							27 木							
13 木							28 金							
14 金														
15 土														



ソフトウォーキング (事前申込制)



ストレッチ & アクア (事前申込制)



アクアビクス (事前予約制)



水中ウォーキング (事前予約制)



幼児スクール (事前申込制)



小学生スクール(初心) (事前申込制)



ワンポイントレッスン(11:00~11:30)

プール内では、毎時55分から5分間の休憩時間があります。

気分がすぐれない時や体調が悪い時は、決して無理をせず、お近くの監視員までお知らせください。

《ご利用にあたってのご注意》

当日
その場で
参加OK!

【小・中学生の利用時間】

利用対象者	期間	時間
小学3年生以下の方	水着着用の16歳以上の付き添いが必要	
小学生(4年生~6年生)	4月1日~9月30日	午後6時30分まで
	10月1日~3月31日	午後5時まで
中学生	通年	午後6時30分まで

☆小学4年生以上で、往復の引率者がいる場合は、左記の時間以降でも利用可能です。

☆小学3年生までの方には、水着着用の16歳以上の付き添いが必要です。

☆付き添い1名につき児童3名まで引率出来ます。

【注意事項】

- ☆水泳帽は必ず着用してください。
- ☆化粧を落として、シャワーをよく浴びてからご遊泳ください。
- ☆泳ぐ前には、準備体操をして、足元からゆっくりお入りください。
- ☆場内(ギャラリーを含む)での撮影はご遠慮ください。
- ☆飲食・喫煙はご遠慮ください。また、場内では走らないでください。
- ☆プールサイドには、貴金属(指輪・ネックレス・ピアス)や、時計・携帯電話の持ち込み禁止です。
- ☆水中メガネやシュノーケル・フィンの使用は出来ません。☆石鹸やシャンプー・リンスは使用出来ません。
- ☆入れ墨・タトゥーをされている方は、サポーター及びラッシュガードの着用をお願い致します。
- ☆浮き輪(ドーナツ型のみ)・アームヘルパー・ビート板・ヘルパー以外の浮き具の使用は出来ません。
- ☆酒気帯びの方・伝染病疾患の方・オムツの完全に取り替えていない方はご入場出来ません。
- ☆水着以外のものを着用してのご入場は出来ません。
- ☆一般開放中の指導行為や団体行動は、他のお客様の迷惑になりますのでご遠慮ください。
- ☆場内では、監視員の指示に従ってください。指示に従わない場合は退場して頂くこともあります。
- ☆ロッカーには必ず鍵をかけ、鍵は身に付けてご遊泳ください。盗難等についての責任は負いかねます。
- ☆お車でのご来場はご遠慮いただいております。公共交通機関のご利用を宜しくお願い致します。

問い合わせ TEL 03-3331-7841