



高井戸温水プール 5月 予定表



平成30年4月20日現在

【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							9 11 13 15 17 19 21								
1	火						16	水							
2	水						17	木							
3	木						18	金							
4	金						19	土							
5	土						20	日							
6	日						21	月							
7	月						22	火							
8	火						23	水							
9	水						24	木							
10	木						25	金							
11	金						26	土							
12	土						27	日							
13	日						28	月							
14	月						29	火							
15	火						30	水							
							31	木							

- 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。
- ★ 泳法上達教室 (事前申込制)
- ▼ 小学生25m完泳教室 (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 通常のプールコース割り

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	

プール名	概要	水深	水温	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

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

<利用料金表> 30分単位で追加料金が発生します。延長料金は総合受付にてお問い合わせください。

利用者		料金(1時間)
大人		250円
小人		130円
高齢者	満65歳以上の杉並区民で減額利用証お持ちの方(平日12:00までにご入場の方)	130円
障がい者	杉並区在住、在勤、在学の方	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 5月 予定表

平成30年4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 火							16 水						
2 水							17 木						
3 木							18 金						
4 金							19 土						
5 土							20 日						
6 日							21 月	毎月第三月曜日(第三月曜日が祝日の場合は、翌日)					
7 月							22 火						
8 火							23 水						
9 水							24 木						
10 木							25 金						
11 金							26 土						
12 土						大会準備	27 日						
13 日	ジュニア・マスターズ水泳大会開催の為、 一般利用不可。一般公開は18時より開始						28 月						
14 月							29 火						
15 火							30 水						
							31 木						



水曜水中エクササイズ① (事前申込制)



水曜水中エクササイズ② (事前申込制)



火曜水中エクササイズ① (事前申込制)



火曜水中エクササイズ② (事前申込制)



ワンポイントレッスン (12:30~13:00)



幼児水泳教室 (事前申込制)



小学生12.5m完泳教室 (事前申込制)

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》

【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、サポーター及びブ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・オムツの完全に取れ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