



高井戸温水プール 6月 予定表



平成30年5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	金	障がい者スキルアップ教室					16	土	障がい者水慣れ教室				
2	土						17	日					
3	日	初心者水泳教室				小学生25m完泳教室	18	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)				
4	月	泳法上達教室					19	火	清掃のため休場 (6月19日~6月22日)				
5	火					行政使用	20	水					
6	水						21	木					
7	木						22	金					
8	金	障がい者水中歩行教室					23	土	障がい者スキルアップ教室				
9	土						24	日					
10	日	初心者水泳教室				小学生25m完泳教室	25	月					
11	月	泳法上達教室					26	火					
12	火						27	水					
13	水						28	木					
14	木						29	金					
15	金						30	土					

- 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	←片道完泳コース
4	片道完泳コース→
3	自由コース
2	
1	

<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 6月 予定表

平成30年 5月20日現在

(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 金							16 土						
2 土							17 日						
3 日							18 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)					
4 月							19 火	清掃のため休場 (6月19日～6月22日)					
5 火													
6 水													
7 木													
8 金							23 土						
9 土							24 日						
10 日							25 月						
11 月							26 火						
12 火							27 水						
13 水							28 木						
14 木							29 金						
15 金							30 土						

- | | | | |
|---|---------------------|---|--------------------------|
|  | 水曜水中エクササイズ① (事前申込制) |  | ワンポイントレッスン (12:30～13:00) |
|  | 水曜水中エクササイズ② (事前申込制) |  | 幼児水泳教室 (事前申込制) |
|  | 火曜水中エクササイズ① (事前申込制) |  | 小学生12.5m完泳教室 (事前申込制) |
|  | 火曜水中エクササイズ② (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、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