



# 高井戸温水プール 9月 予定表



平成30年8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月 |   |  |    |    |    |    | 10月 |    |                                 |      |    |    |    |    |   |  |  |    |   |  |  |
|----|---|--|----|----|----|----|-----|----|---------------------------------|------|----|----|----|----|---|--|--|----|---|--|--|
| 日  | 9 | 11   | 13 | 15 | 17 | 19 | 日   | 9  | 11                              | 13   | 15 | 17 | 19 | 21 |   |  |  |    |   |  |  |
| 1  | 土 |  |    |    |    |    | 16  | 日  |                                 |      |    |    |    |    |   |  |  |    |   |  |  |
| 2  | 日 | 水のレクリエーション(入場15:00まで)  |    |    |    |    |     | 17 | 月                               |      |    |    |    |    |   |  |  |    |   |  |  |
| 3  | 月 |  |    |    |    |    | 18  | 火  | 休場日<br>毎月第三月曜日(第三月曜日が祝日の場合は、翌日) |      |    |    |    |    |   |  |  |    |   |  |  |
| 4  | 火 | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">           入場料は100円のみで<br/>ご利用できます。<br/>一般公開は17:00より行います。         </div> |    |    |    |    |     |    |                                 |      |    |    |    | 19 | 水 |  |  |    |   |  |  |
| 5  | 水 |  |    |    |    |    |     |    |                                 | 行政使用 |    |    |    |    |   |  |  | 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 |  |    |    |    |    | 29  | 土  |                                 |      |    |    |    |    |   |  |  |    |   |  |  |
| 15 | 土 |  |    |    |    |    | 30  | 日  |                                 |      |    |    |    |    |   |  |  |    |   |  |  |

☆お知らせ☆  
7月1日～9月14日の間は、  
特別な場合を除き、  
原則、一般開放(個人利用)のみとなります。

\* 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コース個人利用が出来ます。
- ②  個人コースと団体利用共用です。

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<br>大人・小人 |
| サブプール  | 16m×7m      | 1.0m      | 約31℃ |                      |
| 幼児プール  | 5m×7m       | 0.3m      | 約35℃ | 未就学児と保護者             |
| ジャグジー  | 4.95m×4.75m | 0.75m     |      | 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 | 自由コース   |
| 4 |         |
| 3 |         |
| 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 9月 予定表

平成30年 8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        | 土  |    |    |    |    |    | 16                  | 日  |                              |    |    |    |    |  |
| 2        | 日  |    |    |    |    |    | 17                  | 月  |                              |    |    |    |    |  |
| 3        | 月  |    |    |    |    |    | 18                  | 火  | 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        | 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  |    |    |    |    |    | 29                  | 土  |                              |    |    |    |    |  |
| 15       | 土  |    |    |    |    |    | 30                  | 日  |                              |    |    |    |    |  |

午後2:00~2:55の間、親子水遊び大会実施の為、貸切となります。イベントの詳細については総合受付までお問い合わせください。

17日敬老の日 特別ワンポイントレッスン 12:30~13:00

★お知らせ★  
7月1日~9月14日の間は、特別な場合を除き、原則、一般開放(個人利用)のみとなります。

**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