

高井戸温水プール 10月 予定表

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

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 11:00~11:50 (事前申込制)

▼ 小学生25m完泳教室 17:30~18:20 (事前申込制)

◎ 初心者水泳教室 10:00~10:50 (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。

※各障がい者教室は事前準備・片づけの為、9:30~11:30使用

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

<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。

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	
3	片道完泳コース→
2	自由コース
1	

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 10月 予定表

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

- 水曜水中エクササイズ① 10:00~10:50 (事前申込制)
- 水曜水中エクササイズ② 11:00~11:50 (事前申込制)
- 火曜水中エクササイズ① 10:00~10:50 (事前申込制)
- 火曜水中エクササイズ② 11:00~11:50 (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 15:30~16:20 (事前申込制)
 - 小学生12.5m完泳教室 16:30~17:20 (事前申込制)
- ※幼児水泳教室と小学生12.5m教室は準備・片づけのため、15時~18時使用します

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