

# 高井戸温水プール 11月 予定表

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

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



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