

高井戸温水プール 10月 予定表

令和元年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
1 火							行政使用
2 水							
3 木							
4 金							
5 土	○						
6 日							
7 月	◎ ★					▼	
8 火							
9 水							
10 木							
11 金							
12 土	△						
13 日							
14 月							
15 火							

	9	11	13	15	17	19	21
16 水							行政使用
17 木							
18 金							
19 土		□					
20 日							
21 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)						
22 火							
23 水							
24 木							
25 金							
26 土		○					
27 日							
28 月		◎ ★				▼	
29 火							行政使用
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。

- ◎ 初心者水泳教室 10:00~10:50(事前申込制)
- ★ 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)
- 障害者水中歩行教室 } 10:00~11:00(事前申込制)
- △ 障害者水慣れ教室 }
- 障害者スキルアップ教室 }

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	

サブプール側

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	
2	自由コース
1	

サブプール側

* 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。
 * 水泳教室の前後は準備・片付けの関係でコース使用時間が変更する場合があります。

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。

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

令和元年 9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
1 火							
2 水							
3 木							
4 金			♪				
5 土							
6 日							
7 月					🌿🌸		
8 火	🎵☀️						
9 水	🏊😊						
10 木							
11 金			♪				
12 土							
13 日							
14 月							
15 火	🎵☀️						

	9	11	13	15	17	19	21
16 水		🏊😊					
17 木							
18 金			♪				
19 土							
20 日							
21 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)						
22 火							
23 水		🏊😊					
24 木							
25 金			♪				
26 土							
27 日							
28 月					🌿🌸		
29 火	🎵☀️						
30 水		🏊😊					
31 木							

- 🎵 火曜水中エクササイズ① 10:00~10:50
- ☀️ 火曜水中エクササイズ② 11:00~11:50
- 🏊 水曜水中エクササイズ① 10:00~10:50
- 😊 水曜水中エクササイズ② 11:00~11:50

事前申込制
(全面使用)

- 🎵 ワンポイントレッスン 12:30~13:30
- 🌿 幼児水泳教室 15:30~16:20
- 🏊 小学生12.5m完泳教室 16:30~17:20

事前申込制
(半面使用)

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。

☆水泳教室実施中は、全面使用出来ない場合があります。

【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