



高井戸温水プール 4月 予定表



令和3年3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							9 11 13 15 17 19							
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						行政使用
6	火					行政使用	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。

- ◎ 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 通常コース

6	歩行専用
5	←片道完泳
4	片道完泳→
3	
2	自由コース
1	

② 個人と団体共用コース

6	団体専用
5	
4	←片道完泳
3	片道完泳→
2	
1	自由コース

* 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に変更 する場合があります。

* 「80名」で入場制限を致します。混雑状況によって、お越しいただいてもお待ちいただくか、利用を見合わせていただく場合がございます。

* 休憩中はジャグジーの利用はできません。

* 貸切利用は当面1コースあたり10人までのご利用をお願い致します。25メートルプールの同時に遊泳が可能な人数 は、おおむね6名です。

【新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記をお願い致します。】

①入退館時の手指の消毒・利用時も手洗い、うがい * 館内ではマスク着用をお願いします。

②検温を実施いたします。37.5度以上の方は入館できません。

③施設利用時(受付時)に「体育施設利用者確認票」をご提出いただきます。杉並区公式ホームページからダウンロードして、ご記入の上施設にご持参いただくか、当日、施設に備え付けの用紙にその場でご記入ください。

<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14:00までにご入場の方)	130円
障がい者	杉並区在住、在勤、在学の方で身体障がい者手帳・愛の手帳をお持ちの方	大人 130円
		小人 70円

サブプールの予定表は裏面です。→

プール名	概要	水深	水温	推奨
25mプール	25m×13m	1.1m~1.4m	約30°C	身長140cm以上の方
サブプール	16m×7m	1.0m	約31°C	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°C	大人・小人

高井戸温水プール 4月予定表

令和3年 3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	9	11	13	15	17	19		
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			♪				

- ♪ 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

【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。

- ☆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。
- ☆歩行コースは当面の間撤去いたします。
- ☆休憩時間中はジャグジーの利用はできません。
- ☆「80名」で入場制限を致します。混雑状況によって、お越しいただいてもお待ちいただく場合がございます。

問い合わせ TEL 03-3331-7841