



高井戸温水プール 令和4年1月 予定表



令和3年12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	土	天井工事の為 12月14日～3月13日まで 休場 (12月28日～1月4日は年 末年始休場です。)													
2	日														
3	月														
4	火														
5	水														
6	木														
7	金														
8	土														
9	日														
10	月														
11	火														
12	水														
13	木														
14	金														
15	土														
16	日	12月14日～3月13日まで休場													
17	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)													
18	火														
19	水														
20	木														
21	金														
22	土														
23	日														
24	月	天井工事の為 12月14日～3月13日 まで休場													
25	火														
26	水														
27	木														
28	金														
29	土														
30	日														
31	月														

混雑時はツイッターを更新します。→@takaido-puru

- 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。

<input checked="" type="checkbox"/>	初心者水泳教室	10:00～10:50(事前申込制)
<input checked="" type="checkbox"/>	泳法上達教室	11:00～11:50(事前申込制)
<input checked="" type="checkbox"/>	小学生25m完泳教室	17:30～18:20(事前申込制)
<input type="checkbox"/>	障害者水中歩行教室	10:00～11:00(事前申込制)
<input type="checkbox"/>	障害者水慣れ教室	
<input type="checkbox"/>	障害者スキルアップ教室	

①通常コース

サブプール側	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

サブプール側	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が変更 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℃	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

高井戸温水プール 令和4年1月予定表

令和3年 12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 水	天井工事の為 12月14日～3月13日 まで休場 (12月28日～1月4日は 年末年始休場です。)						16 木	12月14日～3月13日まで休場					
2 木							17 金	休場日毎月第三月曜日(第三月曜日が祝日の場合は、翌日)					
3 金							18 土	天井工事の為 12月14日～3月14日 まで休場					
4 土							19 日						
5 日							20 月						
6 月							21 火						
7 火							22 水						
8 水							23 木						
9 木							24 金						
10 金							25 土						
11 土							26 日						
12 日							27 月						
13 月							28 火						
14 火							29 水						
15 水							30 木						
	31 金												

混雑時はツイッターを更新します。→@takaido-puru

- 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	水着着用の上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、水着着用の上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