



高井戸温水プール 令和6年 5月 予定表



令和6年4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 | | 9 11 13 15 17 19 21 | | | | | | 最終入場20:30 遊泳終了20:50 | | 9 11 13 15 17 19 21 | | | | | | |
|----------|---|--|----------------------------|--|--|--|--|---------------------|---|---------------------------------|---|--|--|--|--|------|
| 1 | 水 | | | | | | | 16 | 木 | | | | | | | |
| 2 | 木 | | | | | | | 17 | 金 | | | | | | | |
| 3 | 金 | | | | | | | 18 | 土 | △ | | | | | | |
| 4 | 土 | | | | | | | 19 | 日 | | | | | | | |
| 5 | 日 | | | | | | | 20 | 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) | | | | | | |
| 6 | 月 | | | | | | | 21 | 火 | | | | | | | 行政使用 |
| 7 | 火 | | | | | | | 22 | 水 | | | | | | | |
| 8 | 水 | | | | | | | 23 | 木 | | | | | | | |
| 9 | 木 | | | | | | | 24 | 金 | | | | | | | |
| 10 | 金 | | | | | | | 25 | 土 | □ | | | | | | |
| 11 | 土 | ○ | 16時30分最終入場。 16時50分完全退水。 | | | | | 26 | 日 | | | | | | | |
| 12 | 日 | ジュニア・マスターズ水泳大会開催の為、 一般利用不可。 一般開放は18時30分より開始。 | | | | | | 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

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

* 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。

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 | 片道完泳→ |
| | 2 | 自由コース |
| | 1 | 自由コース |

② 個人と団体共用コース

| | | |
|--------|---|-------|
| サブプール側 | 6 | 団体専用 |
| | 5 | ←片道完泳 |
| | 4 | ←片道完泳 |
| | 3 | 片道完泳→ |
| | 2 | 自由コース |
| | 1 | 自由コース |

<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 |



高井戸温水プール令和6年 5月予定表



令和6年4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 | | | | | | | 9 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | 11 | | | | | | | | |
| 13 | | | | | | | 13 | | | | | | | | |
| 15 | | | | | | | 15 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | 17 | | | | | | | | |
| 19 | | | | | | | 19 | | | | | | | | |
| 21 | | | | | | | 21 | | | | | | | | |
| 1 | 水 | # | ☺ | | | | 16 | 木 | | | | | | | |
| 2 | 木 | | | | | | 17 | 金 | | | ♪ | | | | |
| 3 | 金 | | | | | | 18 | 土 | | | | | | | |
| 4 | 土 | | | | | | 19 | 日 | | | | | | | |
| 5 | 日 | | | | | | 20 | 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) | | | | | | |
| 6 | 月 | | | | | | 21 | 火 | ♪ | ☀ | | | | | |
| 7 | 火 | ♪ | ☀ | | | | 22 | 水 | # | ☺ | | | | | |
| 8 | 水 | # | ☺ | | | | 23 | 木 | | | | | | | |
| 9 | 木 | | | | | | 24 | 金 | | | ♪ | | | | |
| 10 | 金 | | | ♪ | | | 25 | 土 | | | | | | | |
| 11 | 土 | 16時30分最終入場。 16時50分完全通水。 | | | | | 26 | 日 | | | | | | | |
| 12 | 日 | ジュニア・マスターズ水泳大会開催の為、 一般利用不可。一般開放は18時30分より開始。 | | | | | | 27 | 月 | | | | 🌿 | | |
| 13 | 月 | | | | 🌿 | | 28 | 火 | ♪ | ☀ | | | | | |
| 14 | 火 | ♪ | ☀ | | | | 29 | 水 | # | ☺ | | | | | |
| 15 | 水 | # | ☺ | | | | 30 | 木 | | | | | | | |
| | | | | | | | 31 | 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。

混雑時はツイッターを更新します。→@takaido-puru

- ☆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。

問い合わせ TEL 03-3331-7841