



高井戸温水プール 令和7年 1月 予定表



令和6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		9 11 13 15 17 19 21						最終入場20:30		9 11 13 15 17 19 21						遊泳終了20:50			
1	水	サブプール塗装工事の為 12月5日～1月24日まで 休場 (12月28日～1月4日は 年末年始休場です。)												16	木				
2	木													17	金				
3	金													18	土				
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

- 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	自由コース
	2	
1		

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	
	3	片道完泳→
	2	自由コース
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

<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。→



高井戸温水プール令和7年 1月予定表



令和6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
1	水	サブプール塗装工事の為 12月5日～1月24日まで 休場 (12月28日～1月4日は 年末年始休場です。)					
2	木						
3	金						
4	土						
5	日						
6	月						
7	火						
8	水						
9	木						
10	金						
11	土						
12	日						
13	月						
14	火						
15	水						

	9	11	13	15	17	19	21
16	木	サブプール塗装工事の為 12月5日～1月24日まで 休場 (12月28日～1月4日は 年末年始休場です。)					
17	金						
18	土						
19	日						
20	月						
21	火						
22	水						
23	木						
24	金						
25	土						
26	日						
27	月						
28	火						
29	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

混雑時はツイッターを更新します。→@takaido-puru

【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。

- ☆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