



高井戸温水プール 令和7年 3月 予定表



令和7年2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		△						16	日							
2	日								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)						
3	月		◎★					▽	18	火							
4	火								19	水							
5	水								20	木							
6	木								21	金							
7	金								22	土							
8	土		□						23	日							
9	日								24	月							
10	月		◎★					▽	25	火							
11	火								26	水							
12	水								27	木							
13	木								28	金							
14	金								29	土							
15	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。

◎ 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

△ 障害者水慣れ教室

□ 障害者スキルアップ教室

10:00~11:00(事前申込制)

* 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	
	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	自由コース
1		

<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7年 3月予定表



令和7年2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 土							16 日							
2 日							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)						
3 月							18 火							
4 火							19 水							
5 水							20 木							
6 木							21 金							
7 金							22 土							
8 土							23 日							
9 日							24 月							
10 月							25 火							
11 火							26 水							
12 水							27 木							
13 木							28 金							
14 金							29 土							
15 土							30 日							
							31 月							

- 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