

新宿スポーツセンター プール個人開放コース予定表 個人利用の休憩は毎時55分～05分です。

※3歳未満利用不可

	月									火									水									木									金									土									日																																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児																																													
9	往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→																						
10	往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→													
11	往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→													
12	往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→													
13	往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→													
14	往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→																						
15	往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→																						
16	往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→																						
17	往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→																						
18	往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→																						
19	往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→																						
20	往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→					往復	往復	往復	←	→																						
21																																																																																																												

☆個人利用についてルールマナーを守って安全に利用していただくために☆
 ■往復コース 50m以上長く泳ぐ方、速く泳ぐ方優先、追い越しも可能。尚、壁際5m以内の追い越しは危険なため禁止です。
 ■一方通行コース 25m以上泳げる方優先。折り返しはコースロープをくぐってからスタートして下さい。ターンは禁止。追い越しの際には十分余裕をもって追越して下さい。
 ■遊泳コース 泳いでも、歩いてでも可能なコース。潜水・逆立ち・飛び込み・横断は禁止です。浮き輪・アームヘルパーの使用はできません。(幼児プールのみ)
 ■ウォーキングコース 水中歩行のみのコースです。遊泳はできません。右側通行でお願い致します

入場人数・利用制限についてのお知らせ
 ■ 60名定員の1名ずつ順次入替制とします。(利用2時間制及び入場整理券廃止)
 ■ ビート板・プルブイ・ラッシュガード(持込可)の貸出し、有料レンタル物品(水着・スイムキャップ・タオル)の貸出しは当面の間中止いたします。
 ■ 遊泳コース…泳いでも、歩いてでも可能なコース。
 ■ 脱水機・ドライヤーの貸出しを当面の間中止いたします。(持込可)潜水・逆立ち・飛び込み・横断は禁止です。
 ■ プールトレーニングジム4時間セット券の販売を当面の間中止いたします。浮き輪・アームヘルパーの使用はできません。
 ■ 各コースの利用に関しては監視員にて場内整理を行う場合がございます。監視員の指示に従ってください。
 ■ ウォーキングコース…水中歩行のみのコースです。遊泳はできません。
 ● 下記時間帯は更衣室内混雑が予想される為、場内整理を行う場合がございます。右側通行でお願い致します。

・火～金 14:45～15:05 / 15:45～16:05 / 16:45～17:05 / 17:45～18:05 / 土 9:45～10:05 / 10:45～11:05 / 11:45～12:05 / 12:45～13:05 / 13:45～14:05

お願ひ
 プール利用時は水着と水泳帽の着用をお願いします。小学生3年生以下の方は、保護者(20歳以上)の付き添いが必要です。中学生以下の方が17時以降に利用の場合、保護者(20歳以上)の同伴が必要です。(保護者1名につき、子ども2名まで入場可)