

2018年8月分

# 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

※下記の内容は変更する場合がございます。  
※プールの最終ご利用は21:50までとなります。

月曜日	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
	往復	往復	教室利用	往復	教室利用	往復	教室利用	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
	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →
	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←
	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース
	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース
	幼児												

火曜日	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
	往復	教室利用	教室利用	往復	教室利用 ※1	往復	教室利用	教室利用 ※1	教室利用 ※1	教室利用	往復	教室利用	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
	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →
	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←
	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース
	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース
	幼児		教室利用				教室利用	教室利用	教室利用	教室利用			

水曜日	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
	往復	教室利用 ※1	教室利用	往復	教室利用	往復	教室利用	教室利用 ※1	教室利用 ※1	教室利用	往復	教室利用	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
	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →
	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←
	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース
	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース
	幼児		教室利用	教室利用			教室利用	教室利用	教室利用	教室利用			

木曜日	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
	往復	教室利用	教室利用	往復	教室利用	往復	教室利用	教室利用 ※1	教室利用 ※1	教室利用	往復	教室利用	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
	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →
	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←
	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース
	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース
	幼児		教室利用	教室利用			教室利用	教室利用	教室利用	教室利用			

金曜日	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
	往復	教室利用 ※1	教室利用	往復	教室利用 ※1	往復	教室利用	教室利用 ※1	教室利用 ※1	教室利用	往復	教室利用	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
	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →
	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←
	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース
	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース
	幼児		教室利用	教室利用			教室利用	教室利用	教室利用	教室利用			

土曜日	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
	教室利用	教室利用 ※1	教室利用 ※1	教室利用 ※1	教室利用 ※1	往復	教室利用	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
	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →
	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←
	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース
	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース
	幼児		教室利用	教室利用	教室利用	教室利用							

日曜日	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
	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
	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →
	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←
	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース	遊泳コース
	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース	ウォーキングコース
	幼児												

☆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、追い越しも可能です。追い越しの際には十分余裕をもって追い越して下さい。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。ターンは禁止です。追い越しの際には十分余裕をもって追越して下さい。尚、壁際5m以内の追い越しは危険なため禁止です。

■遊泳コース … 泳いでも、歩いても可能なコース。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。

お知らせ

- 8月27日(月)は休館日となります。
- 7月14日(土)～8月31日(金)までは、2時間制になります。
- 8月18日(土)16:00～22:00、8月19日(日)終日、区民大会の為貸切になります。一般利用はできませんのでご了承ください。
- 8月20日(月)は障害者水泳教室開催の為、17時05分～17時55分まで1～2コースが教室利用になります。
- 7月24日(火)～7月27日(金)、7月31日(火)～8月3日(金)、8月14日(火)～8月17日(金)の9時00分～9時55分までは短期教室があるため、幼児プール半面、25mプール1・2コースは教室利用となります。

お願い

- プール利用時は水着並びに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18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名まで入場できます。)
- ※1 参加人数によりコースの減少がございます。その他ご利用の際の注意事項をご覧ください。

自由参加型教室

毎週土曜日 15:05～15:55

参加費 1回 300円  
(プール利用券は別途)

※参加希望の方は、総合受付に入場券と参加券を出し、番号札を受け取りプールサイドまでお越しください。

今月は「初めてのクロール」です。  
8月11日(土)はお休みになります。