2018年9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
1	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
2	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復
3	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復
4	→ 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 →
5	← 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 ←
6	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
7													
8	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
1	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
2	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復
3	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復
4	→ 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 →
5	← 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 ←
6	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
7													
8	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				

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
1	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
2	往復	往復		往復	往復	往復	往復				往復		往復
3	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復
4	→ 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 →
5	← 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 ←
6	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
7													
8	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				

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
1	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
2	往復	往復		往復	往復	往復	往復				往復		往復
3	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復
4	→ 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 →
5	← 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 ←
6	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
7													
8	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				

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
1	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
2	往復	往復	往復	往復		往復	往復				往復		往復
3	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復
4	→ 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 →
5	← 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 ←
6	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
7													
8	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				

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
1	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
2	往復					往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復
3	→ 一方通行 →					→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	→ 一方通行 →	往復	往復	往復	往復
4	← 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 →
5	遊泳コース	← 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	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←
6		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
7													
8	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
1	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復
2	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復	往復
3	→ 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 →	往復	往復	往復	往復
4	← 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 →
5										← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←	← 一方通行 ←
6	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
7													
8	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
- 9月25日（火）は休館日となります。
- 祝・祭日は開放コースが変更になる場合がございます。
- 9月10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。
- 9月9日（日）は新宿区小学生水泳記録会の為、9時～15時まで一般利用はできません。
- 9月17日（月）はスポセン祭りの為、開放コースが変更になる場合がございます。

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「フィンスイム」です。