

2018年11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。

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
月曜日	1	往復	往復	教室利用	往復	教室利用	往復	教室利用	教室利用	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
	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
	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 →
	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 →
	6												
	7	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
	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
幼児													
火曜日	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	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
	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
	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 →
	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 →
	6												
	7	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
	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
幼児			教室利用				教室利用	教室利用	教室利用				
水曜日	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	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
	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
	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 →
	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 →
	6												
	7	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
	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
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	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	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
	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
	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 →
	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 →
	6												
	7	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
	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
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	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	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
	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
	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 →
	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 →
	6												
	7	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
	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
幼児		教室利用	教室利用				教室利用	教室利用	教室利用				
土曜日	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	教室利用	教室利用	教室利用	教室利用	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
	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 →	← 一方通行 →	← 一方通行 →	← 一方通行 →
	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 →
	5												
	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
	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
幼児		教室利用	教室利用	教室利用	教室利用	教室利用							
日曜日	1	往復	往復	往復	往復	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
	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 →	← 一方通行 →	← 一方通行 →	← 一方通行 →
	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 →
	5												
	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
	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
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

- 11月26日(月)は休館日となります。
- 11月19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。
- 11月23日(金)はイベントの為、9時00分～12時00分まで1～3コースが貸切となります。
- H30年12月1日(土)～H31年3月31日(日)までの間、全館休館となり、施設をご利用いただけなくなります。

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。(※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「初めて平泳ぎ」です。  
※11月3日(土)は祝日の為、休講になります。