

2020年12月

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	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	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	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	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 ※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
	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	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	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 ※1	教室利用 ※1	教室利用	教室利用 ※1	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
	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	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	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 ※1	教室利用 ※1	教室利用	教室利用 ※1	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
	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	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	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	往復	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
	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	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	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	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	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	← 一方通行 →	← 一方通行 →	← 一方通行 →	← 一方通行 →	← 一方通行 →	← 一方通行 →	← 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
	7	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	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
	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	← 一方通行 →	← 一方通行 →	← 一方通行 →	← 一方通行 →	← 一方通行 →	← 一方通行 →	← 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
	7	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

- 12月28日(月)～1月3日(日)は休館日となります。
- 12月26日(土)はプールイベントの為、9時～17時までイベント使用17時～22時まで個人開放となります。
- 自由参加教室は当面の間中止いたします。

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・プルプイ・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。
- 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)
- 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。
- 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。
- ※1 教室参加人数により個人利用開放コースの調整を行う場合がございます。
- 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。

・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

お願い

- 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)