

2018年4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	往復	往復	教室利用	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	往復	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	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース
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	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース
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
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	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	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース
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
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	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	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース
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
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	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	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース
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
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	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 →	← 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 →	← 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	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース
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 →	← 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 →	← 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	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース	ウオーキングコース
幼児													

☆個人利用についてルールマナーを守って安全にご利用いただくために☆

- 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)
- ウオーキングコース … 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

- 4月23日(月)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。
- 4月16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。

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「けのびとターン練習」です。