

2018年7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
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	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

- 7月23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。
- 7月14日(土)、7月28日(土)はポイント水泳特訓開催の為、16時05分～17時55分まで1コースが教室利用になります。
- 7月16日(月)は水泳体験会があるため、11時05分～11時55分、19時05分～19時55分は1コースが教室利用となります。
- 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「初めての平泳ぎ」です。