

2019年6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      | 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 | 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        | 教室利用 ※1   | 往復        | 往復        | 教室利用 ※1   | 往復        | 教室利用 ※1   | 教室利用 ※1   | 教室利用 ※1   | 教室利用      | 往復        | 往復        |
|     | 3    | 往復        | 教室利用 ※1   | 往復        | 往復        | 教室利用 ※1   | 往復        | 教室利用 ※1   | 教室利用 ※1   | 教室利用 ※1   | 教室利用      | 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      |           |           |           |
| 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      | 教室利用 ※1   | 教室利用      |
|     | 2    | 往復        | 教室利用 ※1   | 往復        | 往復        | 教室利用 ※1   | 往復        | 教室利用 ※1   | 教室利用 ※1   | 教室利用 ※1   | 教室利用      | 教室利用 ※1   | 往復        |
|     | 3    | 往復        | 教室利用 ※1   | 往復        | 往復        | 教室利用 ※1   | 往復        | 教室利用 ※1   | 教室利用 ※1   | 教室利用 ※1   | 教室利用      | 教室利用 ※1   | 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      |           |           |           |
| 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      | 教室利用      | 往復        |
|     | 2    | 往復        | 教室利用      | 往復        | 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      | 教室利用      | 往復        |
|     | 3    | 往復        | 教室利用      | 往復        | 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      | 教室利用      | 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      |           |           |           |
| 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      | 教室利用      | 往復        |
|     | 2    | 往復        | 往復        | 往復        | 往復        | 教室利用 ※1   | 往復        | 教室利用 ※1   | 教室利用 ※1   | 教室利用      | 教室利用      | 教室利用      | 往復        |
|     | 3    | 往復        | 往復        | 往復        | 往復        | 教室利用 ※1   | 往復        | 教室利用 ※1   | 教室利用 ※1   | 教室利用      | 教室利用      | 教室利用      | 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      |           |           |           |
| 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        | 教室利用      | 往復        | 往復        | 往復        | 往復        | 往復        |
|     | 2    | 往復        | 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        |
|     | 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 | 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。右側通行をお願い致します。

お知らせ

- 6月24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。
- 6月15日(土)はイベント開催の為、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。
- 6月17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「初心者平泳ぎ」です。