

2020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

曜日	区分① 9:00-11:00	区分② 11:45-13:45	区分③ 14:30-16:30	区分④ 17:15-19:15	区分⑤ 20:00-22:00
月曜日	1 往復	1 往復	1 往復	1 往復	1 往復
	2 往復	2 往復	2 往復	2 往復	2 往復
	3 往復	3 往復	3 往復	3 往復	3 往復
	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →
	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←
	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース
	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース
	幼児	幼児	幼児	幼児	幼児
火曜日	1 往復	1 往復	1 往復	1 往復	1 往復
	2 往復	2 往復	2 往復	2 往復	2 往復
	3 往復	3 往復	3 往復	3 往復	3 往復
	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →
	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←
	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース
	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース
	幼児	幼児	幼児	幼児	幼児
水曜日	1 往復	1 往復	1 往復	1 往復	1 往復
	2 往復	2 往復	2 往復	2 往復	2 往復
	3 往復	3 往復	3 往復	3 往復	3 往復
	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →
	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←
	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース
	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース
	幼児	幼児	幼児	幼児	幼児
木曜日	1 往復	1 往復	1 往復	1 往復	1 往復
	2 往復	2 往復	2 往復	2 往復	2 往復
	3 往復	3 往復	3 往復	3 往復	3 往復
	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →
	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←
	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース
	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース
	幼児	幼児	幼児	幼児	幼児
金曜日	1 往復	1 往復	1 往復	1 往復	1 往復
	2 往復	2 往復	2 往復	2 往復	2 往復
	3 往復	3 往復	3 往復	3 往復	3 往復
	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →	4 → 一方通行 →
	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←	5 ← 一方通行 ←
	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース
	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース
	幼児	幼児	幼児	幼児	幼児
土曜日	1 往復	1 往復	1 往復	1 往復	1 往復
	2 往復	2 往復	2 往復	2 往復	2 往復
	3 → 一方通行 →	3 → 一方通行 →	3 → 一方通行 →	3 → 一方通行 →	3 → 一方通行 →
	4 ← 一方通行 ←	4 ← 一方通行 ←	4 ← 一方通行 ←	4 ← 一方通行 ←	4 ← 一方通行 ←
	5 遊泳コース	5 遊泳コース	5 遊泳コース	5 遊泳コース	5 遊泳コース
	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース
	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース
	幼児	幼児	幼児	幼児	幼児
日曜日	1 往復	1 往復	1 往復	1 往復	1 往復
	2 往復	2 往復	2 往復	2 往復	2 往復
	3 → 一方通行 →	3 → 一方通行 →	3 → 一方通行 →	3 → 一方通行 →	3 → 一方通行 →
	4 ← 一方通行 ←	4 ← 一方通行 ←	4 ← 一方通行 ←	4 ← 一方通行 ←	4 ← 一方通行 ←
	5 遊泳コース	5 遊泳コース	5 遊泳コース	5 遊泳コース	5 遊泳コース
	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース	6 遊泳コース
	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース	7 ウォーキングコース
	幼児	幼児	幼児	幼児	幼児

人数制限30名(完全入替制)2時間制となります。  
※プールの最終ご利用は21:50までとなります。

《ご利用の際には整理券が必要です》  
※整理券は各区分の開始15分まえにフロント  
前にて配布になります。

☆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 … \*往復コースのみ各コース3名までのご利用とさせていただきます。  
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。  
右側通行をお願い致します。

お知らせ

- 7月15日(水)～当面の間人数制限完全入替制の2時間利用になります。※更衣含む
- 往復コースは各コース3名までのご利用とさせていただきます。
- 毎時間の休憩時間は御座いません。
- ビート板、プルブイ等(持込みは可)・レンタル用品(スイムキャップ・水着・タオル)は当面の間休止します。
- 当面の間教室は休止となります。

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。)
- ご利用者との距離をとりながらご利用下さい。  
その他ご利用の際の注意事項をご覧ください。

プール(完全入替制)\* 当面の間  
各回30名定員(入替制)}※更衣含む

①9:00～11:00  
②11:45～13:45  
③14:30～16:30  
④17:15～19:15  
⑤20:00～22:00

10分前にプールからの退出になります。  
\*更衣室含む消毒作業の為、  
当面の間完全入替制とさせていただきます。