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。**　利用時間：9:00～21:50まで　（最終入場　21:30）　2024.4.1～

	月									火									水								
	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児
9	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	
10	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	教室利用
11	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	教室利用
12	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	
13	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	
14	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	教室利用
15	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	教室利用
16	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	教室利用
17	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	教室利用	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	教室利用	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	教室利用
18	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	
19	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	
20	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	
21	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	

	木									金									土								
	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児
9	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		
10	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用
11	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	教室利用	教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース	教室利用	
12	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		
13	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		
14	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		
15	教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		
16	教室利用	教室利用	教室利用	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	教室利用	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		
17	教室利用	教室利用	教室利用	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	教室利用	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		
18	教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		
19	教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		教室利用	教室利用	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		
20	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		
21	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		

	日									
	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児	
9	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース			ウォーキングコース		9
10	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース			ウォーキングコース		10
11	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース			ウォーキングコース		11
12	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース			ウォーキングコース		12
13	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース			ウォーキングコース		13
14	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース			ウォーキングコース		14
15	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース			ウォーキングコース		15
16	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース			ウォーキングコース		16
17	往復	往復	一方通行 ↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース			ウォーキングコース		17
18	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース			ウォーキングコース		18
19	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		19
20	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		20
21	往復	往復	往復	一方通行 ↓↓	一方通行 ↓↓↓↓	遊泳コース		ウォーキングコース		21

☆各コースの利用方法☆
■《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。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。追い越しの際には十分余裕をもって追い越して下さい。
■《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。
■《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。
■《幼児プール》 ドーナツ型の浮き輪（直径1m以内）・アームヘルパーはご利用いただけます。※足入れ型浮き輪やビーチボールなどは利用できません。
※各コースの利用に関しては、監視員の指示に必ず従ってください。

☆**プールをご利用するにあたって**☆
■ 水着と水泳キャップを必ずご着用ください。※水着・スイムキャップ・ゴーグル・タオルなどの貸出はおこなっておりません。
■ 小学3年生以下の方は、水着と水泳キャップを着用の保護者（18歳以上）の付き添いが必要です。（保護者1名につき、子ども2名までご入場いただけます）
■ 外傷のある方、疲労気味・睡眠不足の方、酒気を帯びている方、露出の多い水着や水泳用品でない衣類（Tシャツなど）を着用の方は入場できません。
■ 場内にはプール遊泳に直接関係ない物の持込はできません。（カメラ、携帯電話、音楽プレーヤー、電子機器類、書籍類、シュノーケル、フィン、ガラスのゴーグルなど）※スマートウォッチは試験的に一部コース利用可能です。
■ 刺青・タトゥーのある方はラッシュガード、サポーターを着用ください。
■ プールサイドへの飲み物の持込は水のみ可能です。
■ オムツのはずれていない方の利用はできません。
■ 腕時計、ネックレス、ピアスなどのアクセサリー、貴金属製品は必ず外してから入場ください。
● 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。右側通行でお願い致します。
・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**☆
（夏季：4月～10月）中学生以下の方が18時以降に利用の場合、保護者（18歳以上）の同伴が必要です。
（冬季：11月～3月）中学生以下の方が17時以降に利用の場合、保護者（18歳以上）の同伴が必要です。