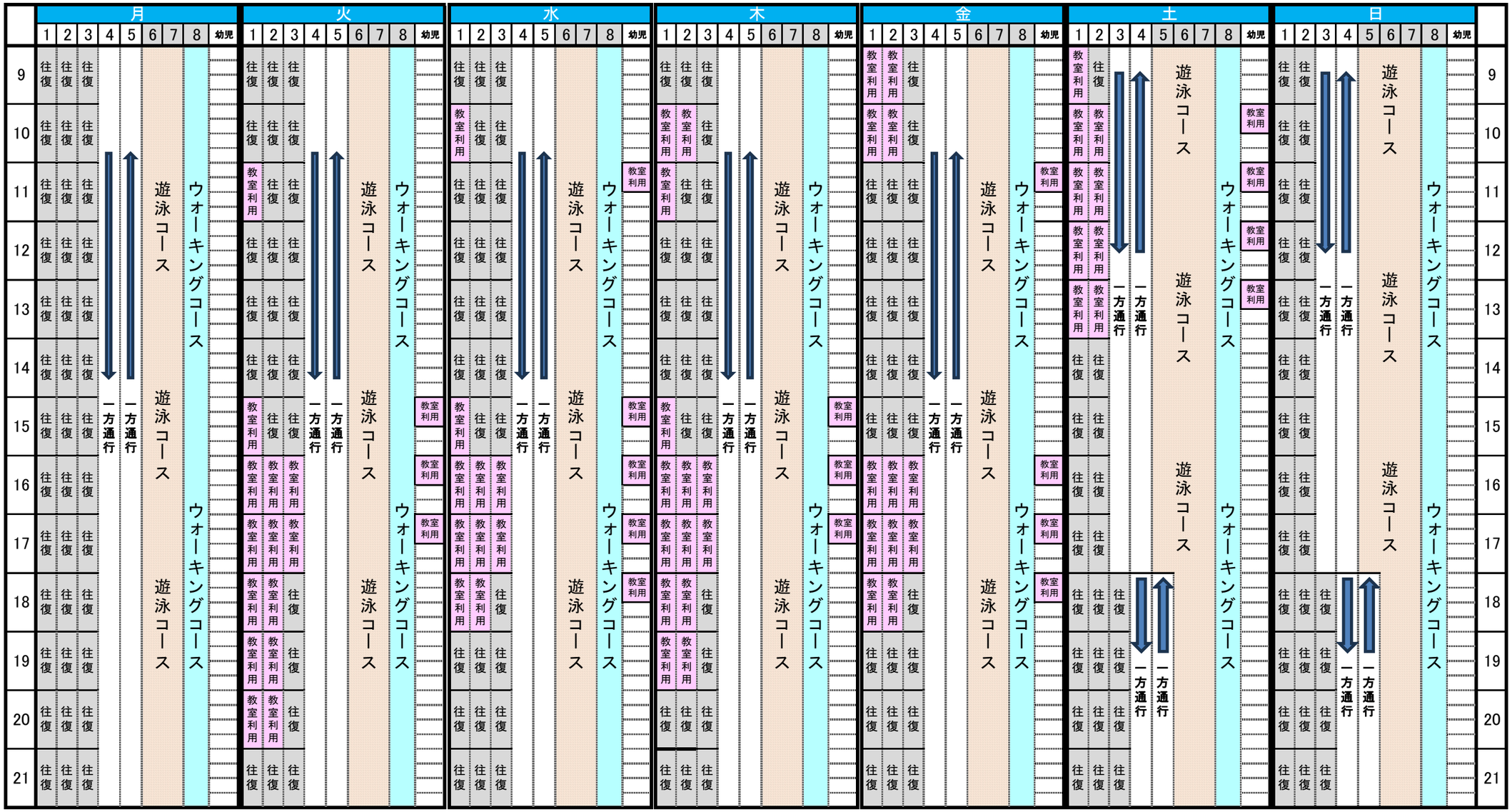
新宿スポーツセンター　プール個人開放コース予定表　個人利用の休憩は毎時55分～05分です。

利用時間：9：00～21：50まで　（最終入場　21：30）　　2025.4.1～



☆各コースの利用方法☆

■　《往復コース》　50m以上長く泳ぐ方、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。
　　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）

■　２５ｍプールをご利用の場合、小学3年生以下の利用者の方1名につき、保護者1名の付き添いが必要となります。

■　幼児プールをご利用の場合、小学3年生以下の利用者の方2名につき、保護者1名の付き添いが必要となります。

■　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。

☆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。