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）　2026.4.1～

	月								
	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	
10	往復	往復	往復						
11	往復	往復	往復						
12	往復	往復	往復	一方通行	一方通行				
13	往復	往復	往復						
14	往復	往復	往復						
15	往復	往復	往復	一方通行	一方通行				
16	往復	往復	往復						
17	往復	往復	往復	一方通行	一方通行				
18	往復	往復	往復						
19	往復	往復	往復						
20	往復	往復	往復	一方通行	一方通行				
21	往復	往復	往復						

	火								
	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	
10	往復	往復	往復						
11	教室利用	往復	往復						教室利用
12	往復	往復	往復	一方通行	一方通行				
13	往復	往復	往復						
14	往復	往復	往復						
15	教室利用	往復	往復	一方通行	一方通行				教室利用
16	教室利用	教室利用	教室利用						教室利用
17	教室利用	教室利用	教室利用	一方通行	一方通行				教室利用
18	教室利用	教室利用	往復						
19	教室利用	教室利用	往復						
20	教室利用	教室利用	往復	一方通行	一方通行				
21	往復	往復	往復						

	水								
	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	
10	教室利用	教室利用	往復						
11	往復	往復	往復						
12	往復	往復	往復	一方通行	一方通行				
13	往復	往復	往復						
14	往復	往復	往復						
15	教室利用	往復	往復	一方通行	一方通行				教室利用
16	教室利用	教室利用	教室利用						教室利用
17	教室利用	教室利用	教室利用	一方通行	一方通行				教室利用
18	教室利用	教室利用	往復						
19	教室利用	教室利用	往復						
20	往復	往復	往復	一方通行	一方通行				
21	往復	往復	往復						

	木								
	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	
10	教室利用	教室利用	往復						
11	教室利用	教室利用	往復						
12	往復	往復	往復	一方通行	一方通行				
13	往復	往復	往復						
14	往復	往復	往復						
15	教室利用	教室利用	往復	一方通行	一方通行				教室利用
16	教室利用	教室利用	教室利用						教室利用
17	教室利用	教室利用	教室利用	一方通行	一方通行				教室利用
18	教室利用	教室利用	往復						
19	教室利用	教室利用	往復						
20	往復	往復	往復	一方通行	一方通行				
21	往復	往復	往復						

	金								
	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児
9	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	
10	教室利用	教室利用	往復						
11	往復	往復	往復						
12	往復	往復	往復	一方通行	一方通行				
13	往復	往復	往復						
14	往復	往復	往復						
15	往復	往復	往復	一方通行	一方通行				
16	教室利用	教室利用	教室利用						
17	教室利用	教室利用	教室利用	一方通行	一方通行				
18	教室利用	教室利用	往復						
19	往復	往復	往復						
20	往復	往復	往復	一方通行	一方通行				
21	往復	往復	往復						

	土								
	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児
9	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	教室利用	教室利用	一方通行	一方通行					
11	教室利用	教室利用	一方通行	一方通行					
12	教室利用	教室利用	一方通行	一方通行					
13	教室利用	教室利用	一方通行	一方通行					
14	往復	往復	一方通行	一方通行					
15	往復	往復	一方通行	一方通行					
16	往復	往復	一方通行	一方通行					
17	往復	往復	一方通行	一方通行					
18	往復	往復	往復	往復					
19	往復	往復	往復	往復					
20	往復	往復	往復	往復					
21	往復	往復	往復	往復					

	日								
	1	2	3	4	5	6	7	8	幼児
9	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	教室利用	教室利用	一方通行	一方通行					
11	教室利用	教室利用	一方通行	一方通行					
12	教室利用	教室利用	一方通行	一方通行					
13	往復	往復	一方通行	一方通行					
14	往復	往復	一方通行	一方通行					
15	往復	往復	一方通行	一方通行					
16	往復	往復	一方通行	一方通行					
17	往復	往復	一方通行	一方通行					
18	往復	往復	往復	往復					
19	往復	往復	往復	往復					
20	往復	往復	往復	往復					
21	往復	往復	往復	往復					

☆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、歩くことも可能なコース。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往復コース・一方通行コース・ウォーキングコースで利用可能です。必ずスマートウォッチカバーを装着してください。

■ 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 ・日9:45～10:05 / 10:45～11:05 / 11:45～12:05 / 12:45～13:05

☆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。