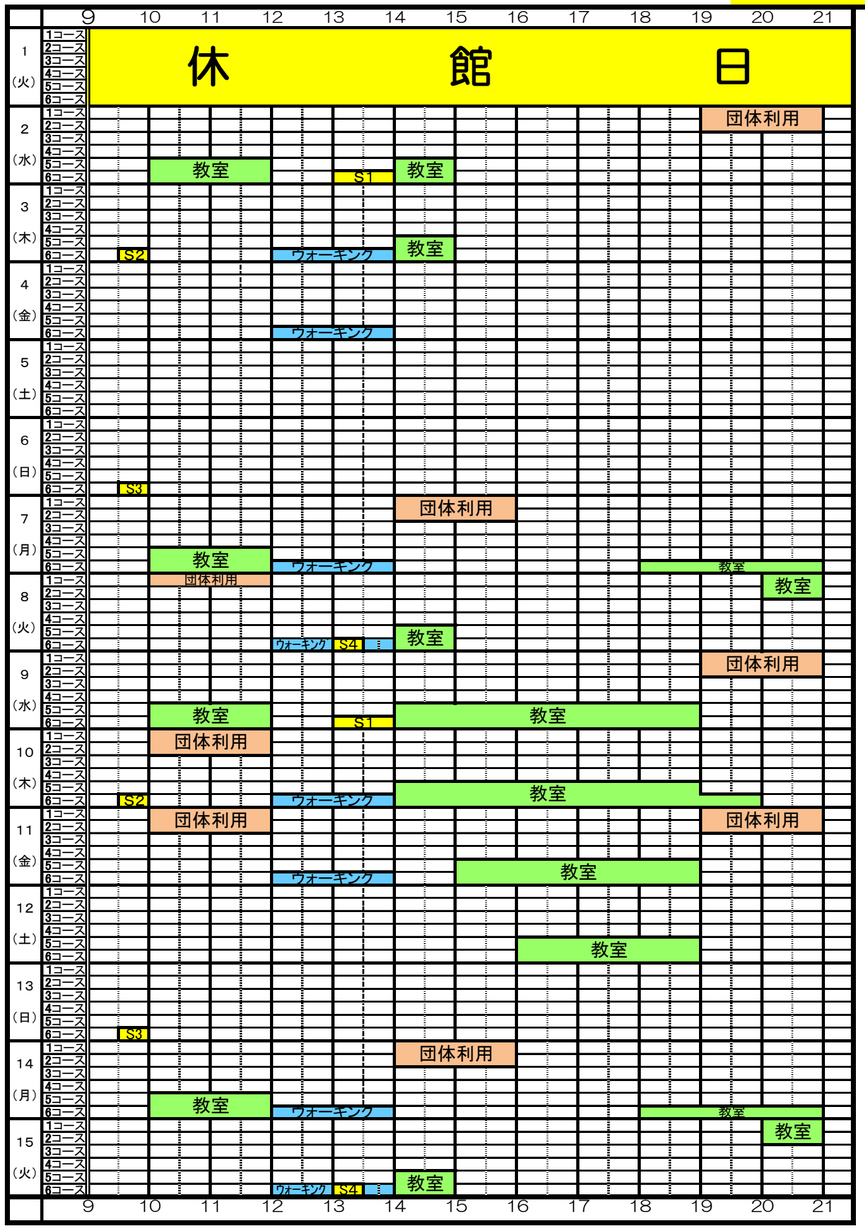
＜　平成３０年　5月　プール利用のご案内　＞

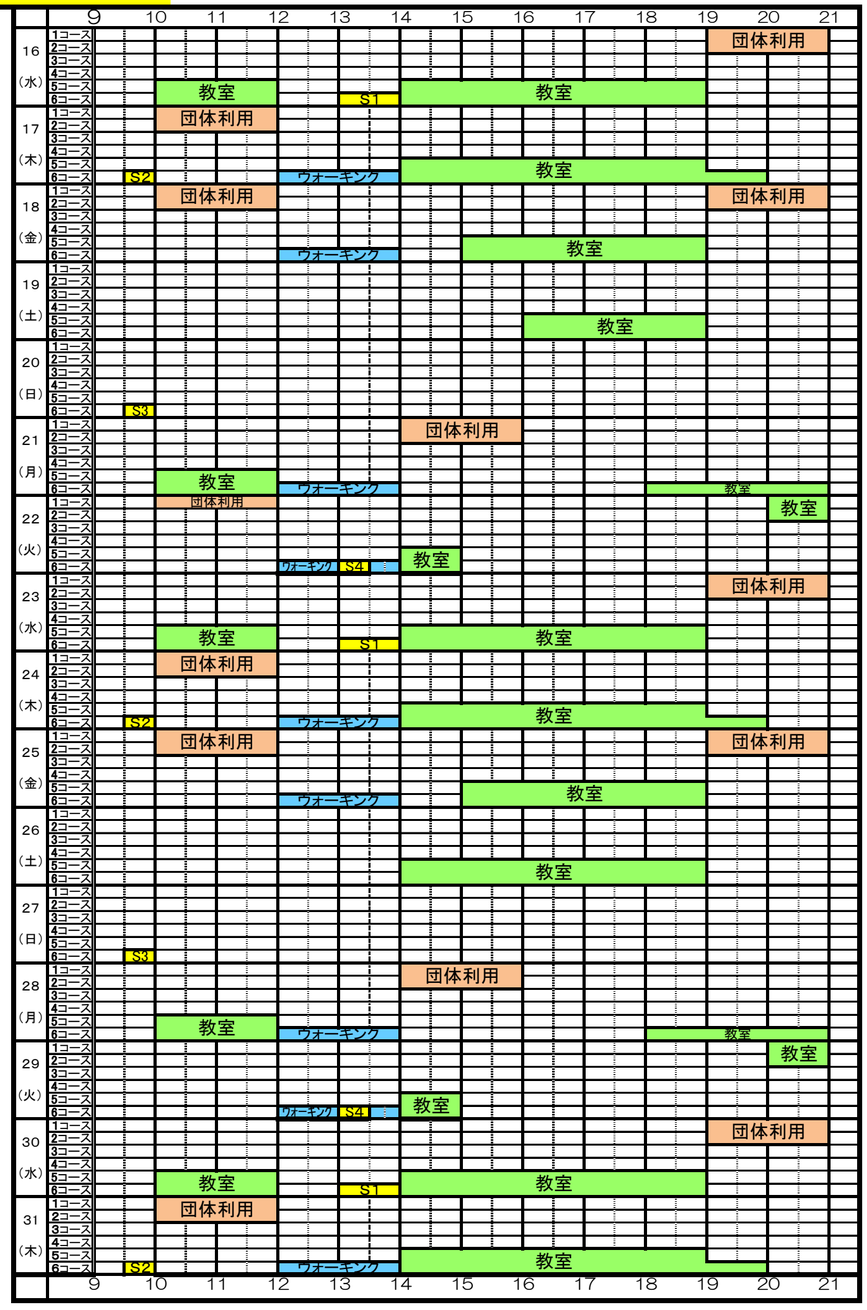
営業時間　：９時～２２時

最終券売時刻：２１時３０分　最終遊泳時刻：２１時４５分

※空欄のコースは、すべて個人利用です。

※５・６コースは浅いコース





表の見方

団体利用　自主事業　S1．2．3．4（ショートプログラム）　ウォーキングコース

※5･6コースは浅い一コースです。

※空欄のところ全てとウォーキングコースは個人利用です。

温水プール利用案内

利用時間（実施日程は左記参照）

◎一般開放営業時間：9時～22時

（最終券売時刻は21時30分、最終遊泳時刻は21時45分）

◎休憩時間：2時間ごと50分～00分　※4月より変更となります。

料　金（2時間まで）

大人	400円	小人（中学生まで）	100円

※個人利用される方で、身体障害者手帳、精神障害者福祉手帳、愛の手帳、生活保護受給者証をお持ちの方などは、利用料が免除となります。

（西東京市、小平市、東村山市、東久留米市、清瀬市の市民ではない方は、2分の1が減額となります。）

◎発券時に利用券に利用時間が記載されます。

◎上記時間には休憩時間が含まれております。

◎ご利用時間を超過した場合は、追加料金（1時間単位精算）をお支払いください。

休館日

◎毎月第1火曜日　（祝日の場合は翌日）

ショートプログラム

◎施設利用料のみでご参加いただけるプログラムです。教室当日に直接プール受付までお越しください。ただし先着順のため定員に達し次第、参加をお断りする場合もございます。予めご了承ください。

S1　ワンポイントレッスン

4種目の基礎を色々な角度から指導します。初心者大歓迎！！

定員10名　毎週水曜日　13:00～13:30/13:30～14:00

S2　腰痛膝痛予防

水の特性を利用して、効率よく水中運動を行い、腰痛、膝痛を予防しましょう。

定員25名　毎週木曜日　9:30～10:00

S3　アクアサーキット

水の特性を利用して、効率よく筋力トレーニングをしましょう。

定員10名　毎週日曜日　9:30～10:00

S4　ウォーキング

水の特性を活かしリラックスしながら水中で基本的な歩き方を行うクラス。

定員15名　毎週火曜日　13:00～13:30

ご注意

◎スイミングキャップを必ず被ってください。

◎プールに入る前は化粧、整髪料などをよく落としてからご利用ください。

◎危険防止のため、プールサイドには貴金属類（腕時計・指輪・ネックレス等）や潜水用具等のお持ち込みはできません。

◎浮き輪など遊具のお持ち込みはできません。（アームヘルパーのみ可）

◎オムツが取れていないお子様は、ご利用いただけません。

◎小学3年生以下のお子様は、保護者（18才以上）の同伴が必要です。（保護者1名に対し子様2名まで）

◎小学4年生から中学生までの18時以降のご利用は、15才以上（中学生を除く）の

◎プール施設内水分補給以外の飲食物および、喫煙はできません。

◎事故防止のためプール満員の際は入場制限を行います。

◎係員、監視員の指示には従ってください。

◎コインロッカーは100円リターン式です。

◎更衣室・プール場内での盗難、窃盗につきましては一切の責任を負いかねます。

◎シャワー室ではシャンプー、石鹸類のご使用は禁止です。

◎酒気を帯びている方、皮膚病、伝染病のある方、入れ墨、タトゥー（シールを含む）を入れている方はご利用いただけません。

５・６（浅い）コース水深について

平日：15時～18時･･･**水深0．8m**

土日祝日：9時～18時･･･**水深0．8m**

それ以外の時間･･･**水深1．0m**

★6コース（水深1．0m）を**ウォーキング専用コース**として開放いたします！★

毎週　月曜日・火曜日・木曜日・金曜日　12時～14時（祝日・夏季を除く）

※レッスン・イベント等の実施により開放時間が変更になる場合がございます。上記日程表でご確認ください。

＜スイミングキャップ等をお忘れのお客様へ＞

※レンタル品（スイミングキャップ、水着、）をご用意しております。（有料）

＜お問い合わせ＞

西東京市スポーツセンター

TEL　042－425－0505

指定管理者　　東京ドームグループ