

営業時間 : 9時～22時 (7月16日(月祝)より 営業時間7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。

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 (日)	1コース									イベント (着衣泳)			水抜きのため一般遊泳 15時00分まで (最終遊泳時間14時45分まで)
2 (月)	2コース	水抜きのため休業											
3 (火)	3コース	水抜きのため休業											
4 (水)	4コース	水抜きのため休業											
5 (木)	5コース	水抜きのため休業											
6 (金)	6コース												
7 (土)	1コース												
8 (日)	2コース												
9 (月)	3コース												
10 (火)	4コース												
11 (水)	5コース												
12 (木)	6コース												
13 (金)	1コース												
14 (土)	2コース												
15 (日)	3コース												

7月16日(月祝)～8月31日(金)の期間は毎日5・6コース水深を18時まで0.8Mとなります。

	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
16 (月)	1コース														
17 (火)	2コース														
18 (水)	3コース														
19 (木)	4コース														
20 (金)	5コース														
21 (土)	6コース														
22 (日)	1コース														
23 (月)	2コース														
24 (火)	3コース														
25 (水)	4コース														
26 (木)	5コース														
27 (金)	6コース														
28 (土)	1コース														
29 (日)	2コース														
30 (月)	3コース														
31 (火)	4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コースは浅いコースです。空欄のところは個人利用です。

温水プール利用案内

- ◎一般開放営業時間: 9時～22時(7月16日(月)より7時から営業となります。)
- (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 (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

- ◎毎月第1火曜日 (祝日の場合は翌日)
- ◎7月2日(月)～7月5日(木) ※水抜きのため

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がございます。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
※(夏季営業期間は9:30～10:00で開催)
- S2 腰痛腰痛予防**
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
※(夏季営業期間は9:30～10:00で開催)

ご注

- ◎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名に対しお子様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)の同伴が必要です。
- ◎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、窃盗につきは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。

<水抜きによるプール休業のお知らせ>

7/2(月)～7/5(木)まで

※なお、7/1(日)一般利用は15時(最終遊泳14時45分まで)となっております。

★ウォーキングコースのご案内★

6コース(水深1.0M)ウォーキング専用コースとして開放致します!
7月6日(金)、9日(月)、10日(火)、12日(木)、13日(金)のみ
12時～14時まで
7月16日(月祝)～8月31日(金)まで
夏季営業となりますのでご理解の程よろしくお願致します。

<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、タオル)をご用意しております。(有料)

夏季営業期間の休憩時間変更のお知らせ

7月16日(月祝)よりプール夏季営業を行います。
営業時間変更に伴い、休憩時間を下記の時間に変更致します
予めご了承くださいませようお願致します。
9時50分・11時50分・13時50分
15時50分・17時50分・20時50分

5・6(浅い)コース水深について

7月1日(日)～7月15日(日)まで
平日: 終日水深は1.0M
土日祝日: 9時～19時は水深0.8M
19時以降は水深1.0M
7月16日(月祝)以降
7時～18時は水深0.8M
18時以降は水深1.0M

【お問

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