

プール利用案内

【入場について】

- 伝染病や下痢の方、外傷のある方、体調の優れない方、心臓、循環器系機能の障害等で医師にスポーツが認められていない方、酒気をおびている方は、ご利用になれません。
- 日常生活においてオムツをされている方、排泄コントロールの出来ない方は、ご入場いただけません。
- **夏季（7月～9月）は2時間制となります。2時間を超えた場合は、退場の際に超過料金の精算が必要です。**
- 朝活は、平日の9:00までの利用となります。退場時間が9:00を超えた場合は、別途追加料金が必要です。

【年齢制限について】

- オムツの取れた満3歳から入場可能です。※3歳未満の方は入場できません。（*スクール生は除く）
 - 小学生以下のお子様には、必ず高校生以上の水着を着た保護者が同伴してください。
- ※保護者として入場された際は、お子様から目を離さず、必ず手の届く範囲で、保護者の方の管理監督の元ご利用ください。
- 小学生未満のお子様でも、入場の際に入場券（無料）が必要となります、小学生未満のお子様とご利用の際は、受付へお声掛けください。
 - スクール生がスクール練習の前や後に保護者とプールを利用する際、未就学児を除き、スクール月謝とは別に、利用料が発生します。（小中学生200円、保護者の方大人400円 高齢者200円）入場前に、必ず受付にお申し出の上、利用料をお支払いください。
- ※豊島区検定に合格した小学生は、保護者の付き添い無しで単独利用ができます。（豊島区在住・在学の小学生に限る。）
- 但し、18:30以降の夜間の利用には、保護者の付き添いが必要です。
- 中学生はご利用の際年齢確認をさせていただきますので、身分証明書（学生証・生徒手帳）を受付へご提示ください。
- 但し、19:00以降の夜間の利用には、保護者の付き添いが必要です。

【更衣室・シャワーコーナーについて】

- ロッカーには、多額の現金や貴重品はお入れにならないようお願い致します。
1階受付前のフリーボックス（貴重品BOX）をご利用ください。
 - ロッカーに入りきらない荷物のお預かりはできません。
 - ロッカーには必ず鍵をかけ、鍵は（放置せず）身に付けてください。
 - 靴はビニール袋に入れ、ロッカーの中へしまってください。またはシューズロッカーへご収納ください。
- ※靴を入れるビニール袋は、ご自身でお持ちください。
- 更衣室は着替えをする所です。更衣室内での待ち合わせ、待機、作業等による長居はご遠慮ください。
また、監視員やスタッフが不審や迷惑だと判断した場合は、お声がけの上、退場いただく場合もございます。
 - 異性の更衣室の利用が認められるのは幼稚園年長（6歳）までとなっております。
小学生以上の方は同性の更衣室をご利用ください。着替える際のお手伝い等、ご都合がある場合に関しましては受付までご相談下さい。
 - ビデオ、カメラ等の使用の有無にかかわらず、スマートフォン・携帯電話の操作はご遠慮ください。
 - シャワールームや洗面台での毛染め、カミソリ等の持ち込み及び使用は禁止です。
 - シャンプー、リンス、ボディソープ、洗顔料等の使用は禁止です。
 - タオルは場内へお持ち頂き、遊泳後、身体をよく拭き水気を取ってから更衣室へお入りください。

【持込み物について】

- アルコール類、化粧品、サンオイル、日焼け止め、危険物等の持ち込みはできません。
- 時計（スマートウォッチ含む）※防水でも不可、貴金属、ガラス製品、紙類の持ち込みはできません。
また、メガネの持ち込みは可能ですが、メガネをかけての遊泳はできません。
- ネックレス、ピアス、突起物のある指輪等の貴金属や装飾品類は、全て外してください。
（指輪について…突起物のない結婚指輪等は可。但し、シルバー素材はプールに入ると変色しますのでお外しになってください。）
- 飲み物は、フタつきのもの（ペットボトル、水筒等）のみ持ち込めます。食物の持ち込みはできません。
- スマートフォン、携帯電話、ラジオ、音楽機器（水中音楽プレイヤー含む）などの電気機器、雑誌や新聞等のプールに関係ないものは、持ち込みできません。また、ストップウォッチの持ち込みもできません。（練習メニューを記載した用紙等は荷物欄のみでの確認とさせていただきます。）
- ビーチボール、ヌードル、遊具、玩具、プラスチックパドル、水中マスク、フィン、シュノーケル等は持ち込みできません。
- ビート板、プルブイ、ヘルパー、アームヘルパー、アクアミットは持ち込み可能です。

- ・浮き具としての浮き輪の持ち込みは可能です。（お客様の安全のため、足を入れる穴あきタイプの浮き具はご利用いただけません。）
但し、使用場所に制限がございます。※水深の浅いフリーコース内でのみ可。
また、必ず穴に身体を通して使用してください。座っての利用は、危険なためご遠慮いただいております。
- ・サポーター、包帯、湿布ははがして下さい。※プール専用サポーターは可

【貸出品について】

- ・ビート板、ブルブイは、プールサイドラックにて貸出を行っておりますので、ご自由にご利用ください。数に限りがありますので、原則1人1つ（枚）までとさせていただきます。また、プール利用にあたり、これら以外に必要な物があるお客様は、ご自身で用意されたものをお持ちください。（禁止されている用品を除く。）

また、感染症拡大防止の為、貸出用のビート板、ブルブイご使用後は、シャワーで流してから返却用の棚にお戻しください。

【プール場内利用の注意事項】

- ・プール場内へは、水着を着用してご入場ください。※ラッシュガードは可、ウェットスーツは不可
- ・水着は公序良俗に反しないものを着用してください。
- ・プール場内に入場する際はタオルをお持ちください。
- ・遊泳後、更衣室に入る前に十分体を拭いてからお戻りください。
- ・遊泳の際は必ず、水泳帽を着用ください。
- ・水泳帽やゴーグル、タオル等のレンタルはございません。必ずご自身でご準備ください。
万が一お忘れの場合、受付にて購入（水泳帽、ゴーグルのみ購入可）いただくか、改めてご持参ください。
ただし数に限りがございますのでご注意ください。
- ・水質保全及びお客様の健康管理のため、シャワーをよく浴び、汗、整髪料、お化粧品は十分に落としてからご遊泳ください。
また、トイレを使用された方は、再度シャワーを十分に浴びてからご遊泳ください。
- ・ご遊泳前は準備運動を行ってください。
- ・メガネをかけての遊泳はできません。
- ・ロッカーの鍵は、身に付けてご利用ください。また、鍵は非常に鋭利なため、バンドの中に収納してください。
- ・プール場内への持ち込み物（タオル、プール用バッグ、お飲みもの等）は、全て荷物棚に収納してください。
- ・盗難防止、及びお客様の出入口確保のため、スタート台へ持ち込み品を置くことはできません。（プールサイド貸出品は除く。）
- ・水分補給をする際は、一旦プールサイドへお上がりください。また、お飲みになる際は、プールから離れたところでお飲みください。
- ・プールレッスンで、一部のコースが使用できない時間帯がございます。予めご了承ください。

※月曜日 19：55～20：35、火曜日の9：40～13：05、木曜日の19：25～20：20、金曜日の9：55～10：50は、
プールレッスンの都合上、浅いコース（1・2コース）はご利用いただけません。

※レッスンで使用するコースでご遊泳のお客様へは、レッスン開始（準備）前に、放送と監視員からのお声がけでお知らせします。
誠に恐れ入りますが、速やかにコースのご移動をお願いいたします。

※レッスン終了後、一般利用のコースにレイアウト変更する際は、放送と監視員からのお声がけがあるまでお待ちください。
皆様の安全の為に、スタッフによる点検が終了してからコースを開放いたします。

- ・潜水、飛び込み（立ち飛び込み含む）、逆立ち、肩車、プールサイド走行等の危険行為は禁止です。
- ・団体行動の禁止
個人利用での入場で、プール場内において団体（グループ）行動をとる行為、コースの占有行為は、禁止とします。
また、金銭の受け渡しに関わる指導、それに準ずる行為、勧誘行為も禁止します。
場合によっては監視員よりお声がけし、退場いただきます。

※その他、監視員が危険と見なした行為、他人の迷惑となる行為は禁止です。場内では監視員の指示に従ってください。

※お客様の不注意による事故（盗難、怪我、病気など）、お客様同士の接触や衝突・トラブル等につきましては、
当施設では一切の責任を負いかねます。

※事故やトラブルにつながる恐れのある危険行為を繰り返す方については、ご退場いただきます。（その際のご返金等は応じかねます。）

【その他】

- ・館内は全面禁煙です。
- ・プール場内、更衣室、2階ギャラリー（見学場所）からのビデオ、カメラの撮影は禁止です。

【新型コロナウイルス感染拡大防止についてのお願い】

- ・入館、退館時及び更衣室内など、館内では必ずマスクを着用してください。
更衣後、プール室内に入場する直前まで、マスクを着用ください。また、遊泳後も速やかな着用にご協力をお願いいたします。

- ロッカーでの滞在時間を減らすため、できる限り予め水着を着用の上お越しく下さい。
- 遊泳中は、お客様同士で間隔を開けてご利用ください。(障がい者の誘導や介助を行う場合は除く。)
- 会話は極力控えてください。周りのお客様の迷惑となる場合・トラブルに繋がる恐れがあります。
- レッスン中やレッスン前後の時間帯は、プール場内が混雑しやすくなっております。
入退室の時間をずらしたり、お客様同士で固まって大声で話したりしないよう、周りの方への配慮をお願いいたします。
- 運動中は極力、たんやつばを吐かないでください。また、吐いたものを流す等の処理は、ご自身できちんと行って下さい。
- 遊泳後は、速やかにプール室内から退室し、退館ください。
- その他、感染拡大防止の為に、監視員の指示に従ってください。

プールレッスン利用案内

- レッスンはご自身の体調に合わせてご参加ください。
- 各クラスには定員が設けられています。
- レッスン開始後の途中入場は、お客様の健康管理、および危険防止のため、整理券をお持ちであってもお断りさせていただきます。
- 飲み物は、蓋つきのもの(ペットボトル、水筒等)のみ持ち込めます。食物の持ち込みはできません。
また、水分補給をする際は、一旦プールサイドへお上がりください。
- 盗難防止、及びお客様の出入口確保のため、スタート台へ持ち込み品を置くことはできません。
- レッスン中、指導員はプール用マスクを着用し、感染症拡大防止に十分留意してレッスンを進行いたしますが、レッスンを受講される皆様におかれましても、他の受講者との距離を十分に取り、会話はなるべく控えていただきますようお願いいたします。

プールコースルール案内

全コース共通

- プール監視員の指示に従ってご遊泳ください。(※監視員が危険と認めた行為は禁止となります。)
- 各コース コース表示にしたがってご遊泳ください。(泳ぐコースでは、歩行等しないでください。)
- 飛び込み(立ち飛込含む)、潜水(ドルフィンキック、ハサロキック、平泳ぎの1かき1けりに限り各15mまで可)、逆立ち、肩車、その他危険行為は厳禁です。
- 当プールは公共のプールです、『お互いにゆずりあってご利用』ください。

フリーコース

- 歩いたり泳いだり、自由に使えるコースです。
- 逆立ちや肩車、子どもやものを投げるといった危険行為、周りのお客様の迷惑となる行為は禁止です。
監視員が危険や迷惑と判断した行為については、お声掛けさせていただきます。
- ビーチボール、ヌードル、遊具、玩具の使用はできません。
- 水深の浅いフリーコースに限り、浮き輪の使用が可能です。
但し、必ず穴に身体を通して使用してください。座っての利用は、危険なためご遠慮ください。
また、階段出入口でのご利用は、他のお客様の通行の妨げとなりますので、ご遠慮ください。
- 立ち止まってストレッチされたい方、グループで一緒に遊泳したい方、補助がある状態で泳ぎを練習したい方、
壁際で繰り返しスタートの練習をしたい方、長時間休憩する方は、フリーコースをご利用ください。
- 接触、衝突などごさいませぬよう、お客様同士でゆずり合ってご利用ください。
- コースロープに乗ったり、寄り掛かったりしないでください。
- 階段の柵に寄り掛かったり、登ったりしないでください。また、階段出入口付近では、遊んだり立ち止まったりしないようお願いいたします。

歩行コース

- 歩く方専用のコースです。
- 右側通行(1列)で歩行ください、コースの途中での立ち止まりはできません。また、お客様同士ゆずり合ってご利用ください。
- 顔を水につけて浮かんだり、泳いだりすること、潜ることはできません。また、立ち止まってのストレッチ(フリーコースは可)は出来ません。
- お子様を抱えたりおんぶしての歩行は可能ですが、横に抱えてバタ足させるといった行為はご遠慮ください。
- 後ろ歩きをされるお客様は、他のお客様と衝突しないよう、十分にお気をつけ下さい。

- ・コースロープに乗ったり、寄り掛かったりしないでください。
- ・柵に寄り掛かったり、登ったりしないでください。

片道コース

- ・泳ぐ方専用のコースです。
- ・両側（2車線）通行で、同じコース内を周回することはできません。
- ・左右に分かれてスタートしてください。混雑時は左右から交互にスタートする等、お客様同士で譲り合ってください。
- ・コース途中での長時間の立ち止まり、歩行はできません。
- ・Vターン（コース間をまたいでのタッチターン・クイックターン）はできません。
壁で一旦立ち止まり、コースロープをくぐって、隣のコースへ移動してからスタートしてください。
- ・1人で安定して泳げないお客様、コース内での補助が必要なお客様は、フリーコースをご利用ください。
- ・柵に寄り掛かったり、登ったりしないでください。

完泳コース

- ・25m完泳できる方のコースです。
- ・右側通行で、コース途中での立ち止まりはできません。
- ・前を泳ぐお客様に追いついた場合は、周りの状況を見て、危険でない場合に限りUターン可能とします。（追い越しは禁止です。）
それ以外の場合は、泳ぐスピードを落としたり、スタート時に間隔を開けたりして、お客様同士ゆずりあってご利用ください。
- ・スタートする際、ターンする際は、他のお客様とタイミングが重ならないよう、周囲の状況には十分に気をつけ、お客様同士で譲り合ってください。
- ・故意な衝突や妨げは怪我や事故の原因となりますので、ご遠慮ください。
- ・壁際で止まるお客様は、コースロープ側に寄り、泳いでいるお客様、スタートされるお客様の為に場所を開けてください。
また、長時間の立ち止まりや休憩、会話はご遠慮ください。

完泳コース（連続して泳げるコース）

- ・50m完泳でき、かつ、連続して泳ぎたい方のコースです。
- ・右側通行で、コース途中での立ち止まりはできません。
- ・前を泳ぐお客様に追いついた場合は、周りの状況を見て、危険でない場合に限りUターン可能とします。（追い越しは禁止です。）
- ・追いつかれた場合は、コース途中では立ち止まらず、壁際でコースロープ側に寄り、後ろの方に前をお譲りください。
また、泳ぐスピードを調整したり、スタート時に間隔を開けたりして、お客様同士でゆずり合ってください。
- ・故意な衝突や妨げは怪我や事故の原因となりますので、ご遠慮ください。
- ・壁際で止まるお客様は、コースロープ側に寄り、泳いでいるお客様、スタートされるお客様の為に場所を開けてください。
また、長時間の立ち止まりや休憩、会話はご遠慮ください。