

令和3年5月のプール公開予定表(個人用)

緊急事態宣言延長に伴いまして、千住温水プールは5月末までご利用中止が延長となりました。(5月10日現在)
ご迷惑をお掛けいたしますが、何卒ご了承ください。
次回のスイミー通信6月号は5月15日に発行いたします。

5月		①	②	③	④							
時間帯		9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
1	土	<p style="text-align: center;">緊急事態宣言中 プール利用中止 ※総合受付のみ通常営業しております。 (5月10日更新)</p>										
2	日											
3	祝											
4	祝											
5	祝											
6	木											
7	金											
8	土											
9	日											
10	月											
11	火											
12	水											
13	木											
14	金											
15	土											
16	日											
17	月											
18	火											
19	水											
20	木											
21	金											
22	土											
23	日											
24	月											
25	火											
26	水											
27	木											
28	金											
29	土											
30	日											
31	月											

※変更・追加となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。



千住温水プール”スイミー” ☎ 03-3882-2601
総合受付営業時間 9:00~20:00
E-Mail senju_swimmy@fep0294.co.jp

千住温水プール ミニコミ紙 スイミー通信

令和3年5月10日更新

新型コロナウイルス緊急事態宣言の為、5月31日(月)まで、プールのご利用を中止させていただきます。ご迷惑をお掛けいたしますが、引き続きご理解・ご協力をお願いいたします。
※総合受付のみ通常営業しております。

5月号

【定員なし】◆ワンポイントレッスン

泳法などをお客様に直接アドバイスします。

5月のスケジュールは中止となりました。申し訳ございません。

【定員各9名】♥アクアエクササイズ

音楽にあわせて水中でエクササイズします。

5月のスケジュールは中止となりました。申し訳ございません。



スイミースイミング ワンポイントアドバイスコーナー

スイミーの素敵な水泳コーチたちが、上達できるコツなどを簡単にお伝えいたします！今月は、イケメン AYUMU コーチです！



背泳ぎで呼吸のタイミングを教えてください。

上にのぼった手が水をかくタイミングで鼻から息をはきます。その後また手を上にあげるタイミングで口から息を吸います。基本は、口を開けて息を吸い、口を閉じて鼻からはきます。鼻で息を吸うと水が入り痛いよ〜
魚をイメージしてください。パクパク

