

平成31年 3月のプール公開予定表 ※変更になる場合があります。

●1は1コース、2は1・2コース貸切です。貸切中の1、2コースには一般の方は入れませんが、1、2コース貸切中も3～6コースはご利用いただけます。

●◎は3コース貸切、残り3コースフリーになり完泳コースがありません。

●学校利用は全面貸切になり、一般の方はプールをご利用できません。

●♥はアクア、★はのびのび&ワンポ、◆はワンポが開催されます。

	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
1 金		2	1	1	1	1	1	2	1	2	2★
2 土			2				2	2			1
3 日											
4 月	1	1	1		2			1		1	2
5 火			2♥	1			◆	2	1	2	2
6 水	1	2	1	2★		1	2	◎	2	2	2
7 木	1	1			2	2	2	2	2	1	2
8 金		2	1	1			1	2	1	2	2★
9 土							2	2		1♥	1
10 日											
11 月	1	1	2	1	2	2	2	1		1	2
12 火	1	1	2♥	1	学校利用				1	2	2
13 水	1	2	2	2★		1	2	◎	2	2	2
14 木	1	1			2	2	2	1		1	2
15 金	2	2	1	1	1	1	1	2		2	2★
16 土	無料公開日										
17 日											
18 月	休館日										
19 火			2♥	1			◆	1	1	2	2
20 水	1	1		2★		1	2	2	2	2	2
21 木										1	1
22 金	2	2	1	1	1	1	1	1		2	2★
23 土										1♥	1
24 日											
25 月	1	1	1			2	2	1		1	2
26 火			2♥	1			◆		1	2	2
27 水	1	2	2	2★		1	2			2	1
28 木	1	1					2			1	2
29 金	2	2	1	1			1	1		2	2★
30 土											1
31 日											

千住温水プール”スイミー” ☎ 03-3882-2601  
 プール利用時間 9:30~20:30 (受付9:00~20:00)  
 E-Mail [senju\\_swimmy@fep0294.co.jp](mailto:senju_swimmy@fep0294.co.jp)



千住温水プールミニコミ紙 **3**月号  
 平成31年2月15日発行

サービスプログラムのご案内(定員なし) **無料**

★のびのびストレッチ ストレッチやリラクゼーションを水中で行います。

水	3/6・13・20・27	12:30~12:45
金	3/1・8・15・22・29	19:30~19:45

★◆ワンポイントレッスン 泳法などをお客様にアドバイスします。

火	3/5・19・26	15:30~16:20
水	3/6・13・20・27	12:45~13:20
金	3/1・8・15・22・29	19:45~20:20

※サービスプログラムは利用料のみで、ご利用できます。お時間になりましたらプールへお集まりください。

有料プログラムのご案内 **600円**

♥アクアエクササイズ 水中でのエクササイズです。音楽にあわせて動きます。

火	定員 30名	3/5・12・19・26	11:30~12:20
---	--------	--------------	-------------


♥サタデーナイトアクア アクアエクササイズよりちょっぴり上級者向けです。

土	定員 20名	3/9・23	18:30~19:20
---	--------	--------	-------------

※アクア券でのご入場はプログラム開始15分前からとなります。それより前に入場して遊泳される場合や、プログラム後に残って遊泳する場合は、別途利用料をお支払いください。

# 千住温水プール水泳教室のご案内

～2月26日から受付開始3月10日締切必着です～



**水中ウォーキングAB①**

◆健康維持、体力増進に効果的です。

対象: おおむね50歳以上の方

日程: 4/11・25、5/9・16・23・30、6/6・13(木曜・8日制)

時間: A 13:30～14:20  
B 14:30～15:20

定員: 各30名

受講料: 5,440円



**小学生水泳教室①**

◆水の事故防止、心身の発達、に役立ちます。

対象: 小学1・2年生

日程: 4/27、5/11・25、6/1・8・22・29(土曜・7日制)

時間: 16:30～17:20

定員: 15名

受講料: 3,710円

★往復ハガキ…1ハガキ1名1講座でお願いします。18日までに返信ハガキが届かない場合はお問合せください。

★ネット(足立区講座予約システム)…千住温水プールホームページの[教室・イベント]からアクセス出来ます。「スイミーへのお問い合わせ」からは申し込めません。13日中に当落メールが届かない場合はお問合せ下さい。

★千住温水プール窓口…官製はがきをご持参いただければ、窓口で直接お申込みいただけます。ハガキの代わりにメールアドレスでも代用できます。

1120-0034	足立区千住	何も書かないで ください
千住温水プール	三十三	
送信面・青		

62円	返信面・緑	①講座名
申込者氏名	申込者住所	②氏名
		③ふりがな
		④生年月日
		⑤年齢
		⑥性別
		⑦住所
		⑧電話番号

# パークで筋トレ

参加費: 無料

～体が軽くなるポールウォーキング～

膝・腰の負担が少ないポールを使ってウォーキングをしましょう。

対象: 65歳以上の方

日程: 2/21・28、3/7・14・28(毎週木曜日)

時間: 13:30～14:30

集合場所: 虹の広場管理棟前(13:30)

★千住温水プール(13:15出発)から一緒に歩いていくこともできます。

★申込み不要です。集合場所へ直接お集まりください。

参加費: 無料

定員: なし(ポール貸出しは10名分です)

持ち物: 水分補給用の飲み物、汗ふきタオル、リュックなど

★両手があくカバン、帽子、動きやすい服装でいらしてください。

雨天中止(不明な場合はお問合せください)

<問合せ> 電話03-3882-2601 千住温水プール

