

# 令和3年5月のプール公開予定表(個人用)

●当日受付、1枠先着40名となります。(予約不要)

※団体貸切は2コース利用可。1コース5名以上10名(指導者含む)まで。

●2時間入替制、下記の時間をご利用いただけます。

①9:30~11:30②12:30~14:30③15:30~17:30④18:30~20:30

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	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。													
2	日														
3	祝														
4	祝														
5	祝														
6	木														
7	金														
8	土														
9	日														
10	月														
11	火														
12	水	1	1	消毒時間	◆	2	消毒時間	2	2	消毒時間	2	2			
13	木	1	1	消毒時間	2	2	消毒時間	2	2	消毒時間	2	2			
14	金	2	2	消毒時間	2	1	消毒時間	1	2	消毒時間	2	2◆			
15	土	無料公開		消毒時間	無料公開		消毒時間	無料公開		消毒時間	無料公開				
16	日														
17	月	休館日													
18	火	1♥													
19	水	1	1	消毒時間	◆	2	消毒時間	2	2	消毒時間	2	2			
20	木	1	1	消毒時間	2	2	消毒時間	2	2	消毒時間	2	2			
21	金	2	2	消毒時間	2	1	消毒時間	1	2	消毒時間	2	2			
22	土	2	2	消毒時間											
23	日														
24	月	1	1	消毒時間											
25	火	1♥													
26	水	1	1	消毒時間	◆	2	消毒時間	2	2	消毒時間	2	2			
27	木	1	1	消毒時間	2	2	消毒時間	2	2	消毒時間	2	2			
28	金	2	2	消毒時間	1										
29	土	2	2	消毒時間											
30	日														
31	月	1	1	消毒時間											

※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  
 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 スイミー通信

### ミニコミ紙

令和3年4月24日更新

5月号

新型コロナウイルス緊急事態宣言の為、5月11日まで、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。

※下記プログラムは新型コロナウイルス感染拡大防止の為、予定変更・中止になる可能性があります。

### 【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。

ご希望の方は、プール内で黄色い帽子の指導員にお声掛けください。

◆5/18・25の火曜日	入場料のみ	15:30~16:20
◆5/12・19・26の水曜日	入場料のみ	12:30~13:20
◆5/14の金曜日	入場料のみ	19:30~20:30

### 【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。

当日先着順で券売機でアクアエクササイズのチケットをご購入ください。  
 ※9:30~個人利用もご希望の方は、個人利用チケットも別途ご購入ください。

♥ 5/18・25の火曜日	各600円	10:30~11:20
---------------	-------	-------------

### 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