

令和3年10月のプール公開予定表(個人利用)

- 10月は、フリータイム制・人数制限無しとなりました。
引き続き感染症対策にご協力ください。※次ページ【プールご利用方法】参照
- 凡例)「1」:1コース、「2」:1・2コース団体貸切です。
1、2コース貸切中も、3～6コースは利用いただけます。
「♥」:アクアエクササイズ、「◆」:ワンポイントレッスン (詳細は右ページ参照→)

10月	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
1 金	無 料 公 開 日 (都 民 の 日)										
2 土	2	2									
3 日											
4 月	1	1		1				2		1	2
5 火				1	2		◆	2		2	2
6 水				2	2		1	2		2	2
7 木		1					2	2		2	2
8 金	2	2		2	1		1	2		2	2◆
9 土	2	2					2	2			
10 日											
11 月	1	1		1				2		1	2
12 火		1♥			1		◆	2		2	2
13 水	1	1		2◆	2		1	2		2	2
14 木		1		2	2		2	2		2	2
15 金	2	2		2	1		1	2		2	2◆
16 土	無 料 公 開 日										
17 日											
18 月	休 館 日										
19 火	プール換水期間 ※総合受付のみ営業しております。										
20 水											
21 木											
22 金											
23 土	2	2					2	2			
24 日											
25 月	1	1		1	2			2		1	2
26 火		1♥			1		◆	2		2	2
27 水	1	1		2◆	2		1	2		2	2
28 木		1		2	2		2	2		2	2
29 金	2	2		2	1		1	2		2	2
30 土	2	2					2	2			
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 (総合受付9:00~20:00)

E-Mail senju_swimmy@fep0294.co.jp

※予定・時間等は変更になる場合がございます。

千住温水プール
ミニコミ紙

スイミー通信

10月号

令和3年10月24日更新

※下記プログラムは予定変更・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。

◆10/26の火曜日 入場料のみ 15:30~16:20

◆10/27の水曜日 入場料のみ 12:30~13:20

◆10月の金曜日は終了 入場料のみ 19:30~20:30

【定員各12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。

♥10/26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

学生アルバイトからコーチに昇格した頑張り屋かつ、ムードメーカーのKENTAコーチです☺



平泳ぎを覚えたいです。
どんな練習から始めれば良いですか？

平泳ぎは、足の裏で水を捉えることが重要です。
その為の練習法としてお勧めしたいのが、膝を伸ばした状態で、足首だけを曲げ伸ばす練習です。
プールサイドに座って、足首を曲げ伸ばして下さい。
足の裏で水を押ししている感覚が掴めればOKです。
その感覚を泳ぐ時に意識して頂ければ、一蹴りで進む距離が伸びて行くと思います！

次回もお楽しみに！



11月スタートの水泳教室

10/20(水)9:00～追加募集の教室

千住温水プール窓口・電話にてお申込みください。



水中ウォーキングA(8日制)

Aのみ若干名!!



【対象】おおむね50歳以上の方

【日程】11/25～1/20の木曜日(12/30を除く)

A12:30～13:20

※Bにご当選の方は重複申込みは出来ません。

【内容】無理なく気楽に水中歩行を親しみ、健康維持・体力増進に効果的な教室です。

【受講料】5,840円

募集中の教室(先着順)

窓口・電話、ネット(足立区講座予約システム)

にてお申込みください。



大人の昼の初めてクロール(6日制)

【対象】16歳以上の方 【定員】9名

【日時】11/19～12/24の毎週金曜日

12:30～13:20

【内容】クロール25m完泳を目指します。

【受講料】6,500円



【お問合せ】千住温水プール“スイミー” ☎3882-2601

【プールご利用方法】

新型コロナウイルス対策で、下記の内容をご了承の上、ご利用ください。

【個人利用方法】

- ・コロナ禍前の、人数制限無し、フリータイム制に戻りましたが、入場時に混雑している際は、外階段で整列入場をお願いします。
- ・利用当日「【個人用】体調等チェックシート」をご提出ください。

【団体貸切予約方法】

- ・千住温水プール窓口で、ご利用日前日までにお申込みください。
- ・1コース 5名以上、1・2コース15名以上でご利用ください。
- ・ご利用料金は1コース1時間¥1,900です。
- ・利用当日「【団体用】体調等チェックシート」の項目を代表者が全員分を確認し、まとめて1枚に記入してご提出ください。

体調等チェックシート【個人用】/【団体用】は、千住温水プールスイミーの公式ホームページ⇒トップページよりダウンロード出来ます。



みんなでコロナ禍を乗り越えましょう!!



【注意事項】

- ・感染防止のため、エントランスロビーでの待機・見学は出来ません。
- ・感染防止の為、貸出中止のものがございます。(血圧計・冷水機・脱水機・ドライヤー・採暖室・ゴミ箱 等)
- ・3密を避ける為、予めロッカー、洗面台の数を制限いたします。なお、お着替え終了後は、更衣室に待機せず、速やかにご退場をお願いします。
- ・プール利用中以外のマスク着用を励行してください。
- ・飲み物をご持参いただき、ゴミはお持ち帰りください。
- ・手洗い又は手指のアルコール消毒等をお願いします。
- ・周囲の方と十分な距離(2m以上)を取ってご利用ください。
- ・以下に該当する感染による重症化を引き起こしうる疾病の方は、安全のためしばらくの間、ご利用をお控えください。糖尿病、心不全、人工透析を受けている方、呼吸器疾患(COPD等)の基礎疾患がある方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方 等々