

# 令和5年11月 プール公開予定表(個人用)

- フリータイム制です。下記予定は、前日まで変更する場合があります。最新の空き状況は、前日夜か当日朝、お電話でお問合せください。
- 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 (詳細は右ページ下方参照)
- 引き続き、感染症対策にご理解・ご協力をお願いいたします。

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

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 info@senju-swimmy.jp



千住温水プール  
ミニコミ紙

スイミー通信 11月号

10月15日発行



## スイミーメモリー★スイミングクラブ ～水中ストレッチ編～

冬に向けて運動不足や、体が冷えて凝り固まるのを防ぎましょう。効果的な水中運動で血行を良くして免疫UP！  
併せて、こちらの教室も一緒に楽しみませんか😊

背中や腰、お尻の筋肉を伸ばします。力を入れず、ジワ〜と伸びる感じを左右行いましょう。  
※水中だと分りにくいので、見本をプールサイドで行っています。



前の大腿直筋を伸ばします。慣れたら、痛くない程度に膝の位置を後ろにしてみよう。

## 大人の初めて水中運動クラス

【対象】おおむね50歳以上の方 【定員】10名  
【日時】12/1(金)・8(金)の2日制 13:30~14:20  
【内容】運動不足・腰痛予防などに効果的な教室です。  
【受講料】2,500円  
【申込方法】千住温水プールへお電話ください。☎03-3882-2601



## 【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的指導員にお声掛けください。

◆11/7・14・21・28の火曜日 入場料のみ 15:30~16:20

◆11/1・8・15・22の水曜日 入場料のみ 12:30~13:20

◆11/10・17の金曜日 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。  
※前後に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。

♥11/7・14・21・28の火曜日 各600円 10:30~11:20