

令和4年2月のプール公開予定表(個人用)

●フリータイム制となります。

※団体貸切は2コース利用可。1コース5名以上、2コース分15名以上。

●緊急事態宣言等により、予定は変更になる場合がございます。

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→)

2月	時間帯	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	火		1♥			1		◆	2		2	2
2	水		1		2◆	2		1	2	1	1	2
3	木		1		2	2		2	2		2	2
4	金	2	2		2	1		1	2		2	2◆
5	土	2	2					2	2		1	1
6	日											
7	月	1	1			2					1	2
8	火		1♥			1		◆	2		2	2
9	水		1		2◆	2		1	2	1	1	2
10	木		1		2	2		2	2		2	2
11	祝										1	2◆
12	土	2	2					2	2		1	1
13	日											
14	月	1	1			2					1	2
15	火		1♥			1		◆	2		2	2
16	水		1		2◆	2		1	2	1	1	2
17	木		1		2	2		2	2		2	2
18	金	2	2		2	1		1	2		2	2
19	土											
20	日											
21	月											
22	火		1♥			1		◆	2		2	2
23	祝		1									2
24	木		1		2	2		2	2		2	2
25	金	2	2		2	1		1	2		2	2
26	土	2	2			2		2	2		1	1
27	日											
28	月	1	1			2	2				1	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 senju_swimmy@fep0294.co.jp

千住温水プール **ミニコミ紙**

スイミー通信

2月号

相変わらず
ラブラブです♥



懲りずに再登場

スイミーの恋人♥海月氏&スイ美

令和4年1月15日発行

【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。

◆2/1・8・15・22の火曜日 入場料のみ 15:30~16:20

◆2/2・9・16の水曜日 入場料のみ 12:30~13:20

◆2/4・11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。
※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。

♥2/1・8・15・22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

学生アルバイトを全うし、
将来有望で優秀な3人組
(左から)
前くん・菊川くん・藤田くん
です。もうすぐスイミー
卒業で寂しいですが、
卒業記念に平泳ぎの
アドバイスです☺



平泳ぎキックのポイントは「足の力を抜いて引き、
足裏を返してから力を入れて蹴る」ですね★

- ①ひざは軽く曲げ、かかとをお尻に引きつける
 - ②引いた状態で足裏を後方へ向けるように足首を返す
 - ③左右の足は指を外に向けてひざを伸ばして蹴る
 - ④蹴った後は両足を揃えて伸ばす(1秒くらい)
- チャレンジしてみてください★ 【監修:三森所長】



『春の虹の広場を歩こう！ ポールウォーキング』



※プールではなく、陸上でのウォーキングです。

【対象】おおむね65歳以上の方 【定員】各10名

【日時】3/9(水)、3/16(水) 各10:00~11:30

【内容】虹の広場～荒川沿いで、無理なくポールウォーキングを楽しみます。

ウォーキング前に、ポールを使ったストレッチも行います。

健康維持・体力増進に効果的です。

【集合場所】虹の広場管理棟前 ※9:50に集合してください。

【受講料】1回600円 ※お釣りのないようお願いします。

【持ち物】リュックなどの両手が空くバッグ、飲み物、帽子、タオル、受講料

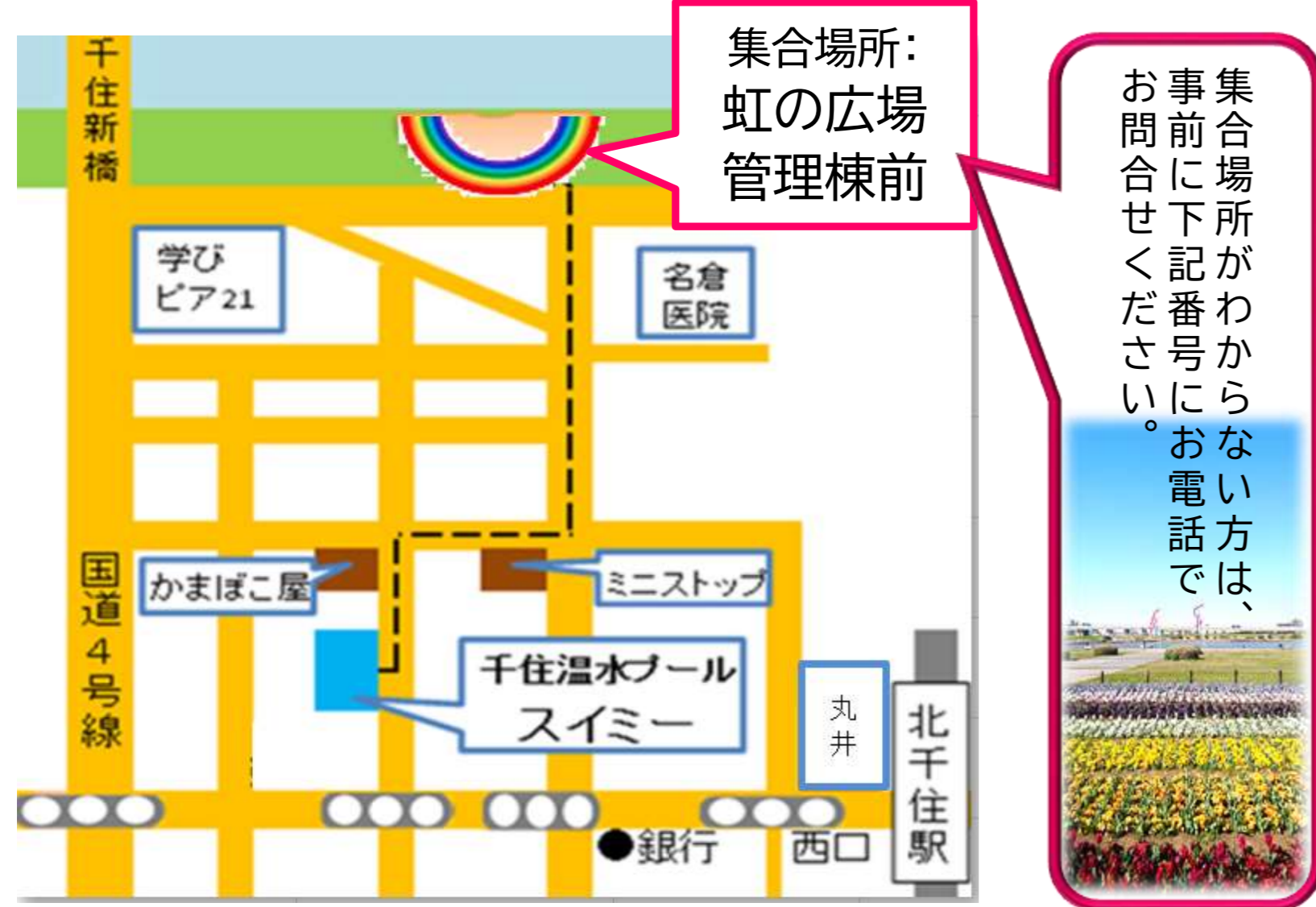
※歩きやすい服装でお越しください。

【申込方法】1/26~2/10必着。往復はがきでお申込みください。

氏名・年齢・性別・住所・電話番号を記入し、

〒120-0034 足立区千住3-30

千住温水プール「ポールウォーキング係」まで郵送してください。



【当面のプールご利用方法】

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】

- ・フリータイム制となります。
- ・入場時に混雑している場合は、エントランス外でお待ちください。
- ・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、2コース利用可。1コース 5名以上、1・2コース15名以上。
- ・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】

- ・感染防止の為、次のものはご利用不可です。
エントランスロビー(見学・待合い)・血圧計・冷水機・ゴミ箱
- ・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。
- ・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

【お問合せ】千住温水プール“スイミー” ☎3882-2601