

令和3年4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

4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 木		1					2	2		2	2
2 金				1	1		1	2		2	1◆
3 土											
4 日											
5 月	1	1					1	2		2	2
6 火		1♥			1		1◆	2		2	2
7 水	1	1		◆			2	2		2	2
8 木	1	2	消毒時間	2	2	消毒時間	2	2		2	2
9 金				1	1		1	2		2	2◆
10 土											
11 日											
12 月	1	1					1	2		1	2
13 火		1♥			1		◆	2		2	2
14 水	1	1		◆			2	2		2	2
15 木		1		2	2		2	2		2	2
16 金				1	1		1	2		2	1
17 土	無料公開			無料公開			無料公開			無料公開	
18 日											
19 月	休館日										
20 火	プール水入替										
21 水	※総合受付のみ営業										
22 木											
23 金											
24 土											
25 日											
26 月											
27 火	緊急事態宣言中 プール利用中止										
28 水	※総合受付のみ通常営業しております。										
29 祝											
30 金											

※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
総合受付営業時間:9時~20時
E-Mail senju_swimmy@fep0294.co.jp



新型コロナウイルス緊急事態宣言の為、4月25日以降、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。

◆4/6・13の火曜日	入場料のみ	15:30~16:20
◆4/7・14の水曜日	入場料のみ	12:30~13:20
◆4/2・9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。

♥ 4/6・13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

スイミーの素敵なお水泳コーチたちが、上達できるコツなどを簡単にお伝えいたします！初回は、千住温水プール所長 レジェンド三森コーチです！



バタ足が進むのが遅いです。早くなるコツはありますか？

3つのポイントを意識してみましょう！

- ①ビート板の持ち方は、両肩の力を抜き、両肘を板にのせる。
- ②バタ足は両足を伸ばして膝の力を抜いて足の甲で水面をリズムカルにたたく。
- ③顔は前向き、あごは水につけよう。

