

令和3年7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)
- 入替制、下記の時間をご利用いただけます。(時間は変更する可能性あり)
- ①9:30~11:30②12:30~14:30③15:30~17:30④18:30~20:00

7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	学校利用			学校利用			学校利用	2		2	2
2	金	学校利用			学校利用			学校利用	2		2	2◆
3	土											
4	日											
5	月	学校利用			学校利用			学校利用	2		2	2
6	火	学校利用			学校利用			学校利用	2		2	2
7	水	学校利用			学校利用			学校利用	2		2	2
8	木			消毒時間			消毒時間		2		2	2
9	金			消毒時間			消毒時間		2		2	2◆
10	土											
11	日											
12	月	学校利用			学校利用			学校利用	2		2	2
13	火	学校利用			学校利用			学校利用	2		2	2
14	水	学校利用			学校利用			学校利用	2		2	2
15	木								2		2	2
16	金								2		2	2
17	土	無料公開			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											
21	水											
22	祝											
23	祝											
24	土			消毒時間			消毒時間					
25	日			消毒時間			消毒時間					
26	月											
27	火											
28	水											
29	木											
30	金											
31	土											

※「学校利用」の時間帯は千寿本町小学校の授業のため全面貸切です。一般の方はご利用いただけません。

※7/20(火)以降は夏季営業のため、サービスプログラムや団体貸切はございません。



千住温水プール
ミニコミ紙
スイミー通信

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、一部制限付きのご利用となりますが、引き続きご理解・ご協力をお願いいたします。

7月号

令和3年7月20日更新

【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。

7月のプログラムは終了いたしました。ご利用ありがとうございました。

※プログラムは予定変更・中止になる可能性があります。
※ワンポイントレッスンとアクアエクササイズは、夏季営業の為、9月に再開予定です。

★ スイミースイミングワンポイントアドバイスコーナー ★

クロールのフォームがとてもキレイなASAKAWAコーチに聞きました!

クロールで長く泳ぎたいけどすごく疲れちゃいます。。

長く泳いでいると、水中で息を止めてしまう事があるので、水中でも鼻で息を吐きましょう。体内に空気が入り過ぎると新しい空気を吸えず苦しくなります。息継ぎのタイミングは手を回しはじめたら顔をできるだけ横に向けて息を吐いて吸い、手が水面に入る前に顔を水につける。顔を上げる時は伸ばしている腕から離れないようにね★

千住温水プール”スイミー” ☎03-3882-2601

プール利用時間 9:30~20:00 (受付9:00~20:00)

E-Mail senju_swimmy@fep0294.co.jp

【夏季営業中のプールご利用方法】

新型コロナウイルス対策にご協力いただき下記の内容をご了承の上、ご利用ください。

7/20(火)以降は夏季営業のため、個人利用のみになります。

【個人利用方法】

- ・予約不要、各区分40名先着順入場です。
- ・入場時は、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。



【時間帯・人数】

- ・消毒作業の時間はご利用いただけません。

区分(時間帯)	利用区分・人数
①9時30分～11時30分	個人利用40名
11時30分～12時30分	消毒作業
②12時30分～14時30分	個人利用40名
14時30分～15時30分	消毒作業
③15時30分～17時30分	個人利用40名
17時30分～18時30分	消毒作業
④18時30分～20時00分	個人利用40名

★お知らせ★

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。

【注意事項】

- ・感染防止の為、貸出中止のものがございます。
(靴箱・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。
- ・プール利用中以外のマスク着用を励行してください。
- ・各自飲み物をご持参いただき、ゴミはお持ち帰りください。
- ・くつ用ビニール袋も各自ご持参ください。
- ・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。
- ・「【個人用】/【団体用】体調等チェックシート」により、体温測定と症状の有無を事前に確認していただき、チェックシートをご入場時にご提出ください。
- ・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



みんなでコロナ禍を乗り越えましょう!!

【お問合せ】

千住温水プール“スイミー”
☎3882-2601

