

# 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)  
※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。
- 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							2			2	2◆
3 土											
4 日											
5 月	学校利用		学校利用			学校利用	1			2	2
6 火							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							2			2	2◆
10 土											
11 日											
12 月	学校利用		学校利用			学校利用				2	2
13 火							1			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											
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6月19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。

◆7/2・9の金曜日 入場料のみ 19:30~20:00

※プログラムは予定変更・中止になる可能性があります。  
※夏季は小学校利用や一般利用の為、一部のプログラムと、アクアエクササイズはお休みです。

★ 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](mailto:senju_swimmy@fep0294.co.jp)