

令和4年6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。
※「学校利用」の時間帯は一般の方はご利用いただけません。
- コロナ禍の状況などで、予定は変更になる場合がございます。
なお、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。
- 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。

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

千住温水プール ミニコミ紙



スイミー通信

6月号



令和4年5月15日発行



スイミーの折り紙お姉さんの作品です↑

【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。

【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。

ワンポイントレッスン、アクアエクササイズは
 夏季(6~8月)はお休みとなります。9月の再開をお待ちください。

スイミーミモリー★スイミングクラブ ~背泳ぎ編 Backstroke~



背泳の基本、リズムカルなキック動作・姿勢について
 お話しします。基本のキックは右図の
 ように足の甲で水を蹴り上げます➡



- ①↑足の甲でキックしていない。
- ②↑水面からひざが出るのも十分に水を蹴り上げられません。ダメです。

足の甲で左右リズムよく水を蹴り上げ、①②に注意しましょう。
 最初は「気をつけ」の姿勢で楽にキックしてみましょう😊

★夏休み前に泳げるようになろう★ ～小学生の短期水泳教室～

小学生水慣れクラスA・B(4日制)

【対象】泳げない小学生 【定員】各12名
【日程】A:7/4(月)・5(火)・7(木)・8(金) または、
B:7/11(月)・12(火)・14(木)・15(金)
各16:30～17:20
【内容】水慣れから面かぶりキックを目指します。
【受講料】各5,500円
【申込方法】5/26(木)～先着順申込み。
9:00～窓口・電話、
13:00～足立区講座予約システム(インターネット)にてお申込みください。

短期クロール息継ぎクラスA・B(4日制)

【対象】呼吸無しクロールができる小学生 【定員】各12名
【日程】A:7/4(月)・5(火)・7(木)・8(金) または、
B:7/11(月)・12(火)・14(木)・15(金)
各17:30～18:20
【内容】クロールの息継ぎを練習します。
【受講料】各5,500円
【申込方法】5/26～6/10必着、抽選。
足立区講座予約システム(インターネット)、
往復はがき、窓口にてお申込みください。

【お申込み・お問合せ】
千住温水プール
“スイミー”
☎3882-2601



【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】

- ・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】健康チェックシート」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】健康チェックシート」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。

健康チェックシート【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
- ・ご遊泳中の会話(おしゃべり)を出来る限りお控えください。
- ・プール利用中以外のマスク着用を励行してください。
- ・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、
プールをご利用の際は、十分ご注意ください。
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