

# 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。※「区事業」(水泳事故防止研修会)と「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<br>時間帯 | 9:30~<br>10:20 | 10:30~<br>11:20 | 11:30~<br>12:20 | 12:30~<br>13:20 | 13:30~<br>14:20 | 14:30~<br>15:20 | 15:30~<br>16:20 | 16:30~<br>17:20 | 17:30~<br>18:20 | 18:30~<br>19:20 | 19:30~<br>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               | 区事業             |                 |                 |                 |                 |                 | 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      | 学校利用           |                 |                 |                 |                 |                 | 2               | 2               | 1               | 2               |                 |
| 17 金      | 学校利用           |                 |                 |                 |                 |                 | 2               | 1               | 2               | 2               |                 |
| 18 土      | 無料公開日          |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| 19 日      | 休館日            |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| 20 月      | 休館日            |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| 21 火      |                |                 |                 |                 |                 |                 |                 | 1               |                 | 1               | 2               |
| 22 水      | 1              | 1               | 1               | 1               | 2               |                 | 1               | 2               | 1               | 2               | 2               |
| 23 木      | 学校利用           |                 |                 |                 |                 |                 | 2               | 2               |                 |                 |                 |
| 24 金      | 学校利用           |                 |                 |                 |                 |                 | 2               | 1               | 2               | 2               |                 |
| 25 土      |                | 2               |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| 26 日      | 休館日            |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |                 |
| 27 月      | 1              | 1               | 1               |                 | 2               |                 |                 |                 |                 | 2               | 2               |
| 28 火      | 学校利用           |                 |                 |                 |                 |                 | 1               |                 | 1               | 2               |                 |
| 29 水      | 学校利用           |                 |                 |                 |                 |                 | 2               | 1               |                 | 1               |                 |
| 30 木      | 学校利用           |                 |                 |                 |                 |                 | 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](mailto: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6月1日更新



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。十分に水を蹴り上げられません。
- ②↑水面からひざが出るのもダメです。

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。

キャンセル待ち

## 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