

令和5年3月のプール公開予定表(個人用)

●フリータイム制です。下記予定は、前日まで変更する場合があります。
最新の空き状況は、前日夜か当日朝、お電話でお問合せください。

●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。

「♥」:アクアエクササイズ、「◆」:ワンポイントレッスン (詳細は右ページ下方参照)

●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。

3月	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		2		◆	2		1	2	2	2	2
2 木		1	1		2	2	2	1	2	1	2
3 金	2	2		1			1	2	1	2	◆2
4 土		2					2	2			1
5 日											
6 月	1	1	1							1	2
7 火		♥1			2	1	◆			1	2
8 水		2	1	◆			1	2	2	1	2
9 木		1	1		2	2	2	1	2	1	2
10 金				2	1		1	1		2	◆2
11 土		2					2	2		2	2
12 日											
13 月	1	1	1			2				1	2
14 火		♥1			2	1	◆	2	2	1	2
15 水		2	1	◆				2	1	2	2
16 木		1	1		2	2	2			1	2
17 金				1	1		1	2	1	2	2
18 土	無料公開日										
19 日	休館日										
20 月	休館日										
21 祝					1					1	1
22 水		2	1	◆				2	1		2
23 木		2	2		2	2	2			1	2
24 金	2	2	1	1	1	1	1	1		2	2
25 土			2	2		2	2			1	2
26 日											
27 月	1	1	1		2	2				1	2
28 火		♥1	2	2	1		◆			1	2
29 水		1			2	2					2
30 木	1	1	1				2			1	2
31 金	2	2					1	1		1	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



スイミーメモリー★スイミングクラブ ～平泳ぎ 完結編～

あなたも平泳ぎマスターですね!
これからもスイミーに練習に来てください。

①呼吸をしながら腕のかきが終わりに
キックのための足の引き付けを行う

①へ
繰り返し

②呼吸が終わり、足のキックが開始され
腕は前方へ伸ばす動作

③腕のかきと足のキックが終わり
その勢いで伸びて前進している

お手本の山崎先生を
目指して頑張るぞ!



【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的指導員にお声掛けください。

◆3/7・14・28の火曜日 入場料のみ 15:30~16:20

◆3/1・8・15・22の水曜日 入場料のみ 12:30~13:20

◆3/3・10の金曜日 入場料のみ 19:30~20:30

【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。

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。
※前後に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。

♥3/7・14・28の火曜日 各600円 10:30~11:20

先着順受付の教室

5～6歳水泳教室(3日制)

【対象】就学前の5・6歳の子ども 【定員】12名
【日程】4/6・13・20の木曜日 16:30～17:20
【内容】プールが楽しくなるように、水慣れを中心に行います。
【受講料】4,500円



小学生水慣れクラス(3日制)

【対象】泳げない小学生 【定員】12名
【日程】4/4・11・18の火曜日 16:30～17:20
【内容】水慣れを中心に行います。 【受講料】4,500円



短期クロール息継ぎクラス A・B(3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:4/6・13・20の木曜日または、B:4/7・14・21の金曜日
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4,500円

NEW

大人の初めて水中運動クラス(4日制)

【対象】おおむね50歳以上の方 【定員】10名
【日程】4/18(火)～21(金)の4日間 12:30～13:20
【内容】腰痛、膝痛などの改善に効果的な水中運動です。
【受講料】5,500円
【講師】千住温水プール所長 三森重雄
※お申込みは、お電話ください。(インターネット不可)



初・中級水泳教室(8日制)

【対象】16歳以上の方 【定員】17名
【日程】4/7～6/9の金曜日(5/5・19を除く) 10:30～11:20
【内容】水泳技術上達、健康維持、体力増進、水の事故防止…
無理なく水泳に親しみ、楽しく参加できる教室です。
【受講料】5,840円

現在キャンセル待ち

2/26(日)～申込開始の水泳教室

抽選の教室:3/10(金)必着。往復はがき、窓口、
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。

先着順受付の教室:電話、窓口、
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。
※「大人の初めて水中運動クラス」は千住温水プールへ電話・窓口申込。
インターネット申込不可。

抽選の教室

小学生水泳教室1・2年生(7日制)

【対象】4月以降、小学1・2年生になる方 【定員】20名
【日程】4/8～6/10の土曜日(4/15・29、5/20を除く)
16:30～17:20
【内容】水泳技術を楽しみながらコミュニケーションを図り、
子どもの心身の発達促進、水の事故防止に役立ちます。
【受講料】4,970円

水中ウォーキングA・B(8日制)

【対象】おおむね50歳以上の方 【定員】各30名
【日程】4/6～6/8の木曜日(5/4・18を除く)
A 13:30～14:20または、B 14:30～15:20
※重複申込みは出来ません。
【内容】無理なく気楽に水中歩行を親しみ、健康維持・体力増進に
効果的な教室です。
【受講料】5,840円

【お申込み・お問合せ】
千住温水プール“スイミー”
☎03-3882-2601

