

2019年 5月のプール公開予定表

- 1は1コース、2は1・2コース貸切です。貸切中の1、2コースには一般の方は入れませんが、1、2コース貸切中も3～6コースはご利用いただけます。
- 学校利用は全面貸切になり、一般の方はプールをご利用できません。
- 🍷はアクア、★はのびのび&ワンポ、◆はワンポが開催されます。

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

※変更となる場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。



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 (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

5月号

2019年4月15日発行

サービスプログラムのご案内(定員なし) **無料**

★のびのびストレッチ

ストレッチやリラクゼーションを水中で行います。

水	5/8・15・22・29	12:30~12:45
金	5/10・17・24・31	19:30~19:45

★◆ワンポイントレッスン

泳法などをお客様にアドバイスします。

火	5/7・14・21・28	15:30~16:20
水	5/8・15・22・29	12:45~13:20
金	5/10・17・24・31	19:45~20:20

※サービスプログラムは利用料のみで、ご利用できます。お時間になりましたらプールへお集まりください。

有料プログラムのご案内

600円

♥アクアエクササイズ

水中でのエクササイズです。音楽にあわせて動きます。

火	定員 20名	5/7・14・21・28	11:30~12:20
---	-----------	--------------	-------------

※アクア券でのご入場はプログラム開始15分前からとなります。それより前に入場して遊泳される場合や、プログラム後に残って遊泳する場合は、別途利用料をお支払いください。



千住温水プール

水泳教室のご案内

～4月26日から受付開始です～

小学生水慣れクラス②

◆水慣れから面かぶりキックをめざします。

対象:泳げない小学生

日程:6/4・11・18・25

毎週火曜日(4日制)

時間:17:30～18:20

定員:10名

受講料:5,000円

水泳教室の申し込み方法

ネット(区講座予約システム)、お電話、窓口で先着順に受け付けます。

電話03-3882-2601

千住温水プール

パークで筋トレ

～体が軽くなるポールウォーキング～

膝・腰の負担が少ないポールを使ってウォーキングをしましょう。

対象:65歳以上の方

日程:4/18・25、5/9・16・23・30(毎週木曜日)

時間:13:30～14:30

集合場所:虹の広場管理棟前(13:30)

★千住温水プール(13:15出発)から一緒に歩いていくこともできます。

★申込み不要です。集合場所へ直接お集まりください。

参加費:無料

定員:なし(ポール貸出しは10名分です)

持ち物:水分補給用の飲み物、汗ふきタオル、リュックなど

★両手があくカバン、帽子、動きやすい服装でいらしてください。

雨天中止(不明な場合はお問合せください)

<問合せ> 電話03-3882-2601 千住温水プール

