

令和4年10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。
- 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。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。

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

10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 土	無料公開日(都民の日)										
2 日											
3 月	1	1	1							1	2
4 火		♥1	2	2	1		◆	2		2	2
5 水		1	1	◆1	2			2	1	2	2
6 木		1			2	2	2	2	2	2	2
7 金	2	2		2	1		1	2	1	2	◆2
8 土		2					2	2			
9 日											
10 祝											
11 火		♥1			1		◆	2		2	2
12 水		1	1	◆1	2			2	1		2
13 木		1			2	2	2	2	2	2	2
14 金	2	2		2	1		1	2	1	2	◆2
15 土	無料公開日										
16 日											
17 月	休館日										
18 火	プール換水 (総合受付のみ営業)										
19 水											
20 木											
21 金											
22 土		2					2	2			
23 日											
24 月	1	1	1		2					2	2
25 火		♥1			2		◆	2		2	2
26 水		1	1	◆1	2			2	1	2	2
27 木		2	1		2	2	2	2	2	2	2
28 金	2	2		2	1		1	2	1	2	2
29 土		2					2	2			
30 日											
31 月	1	1	1							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 スイミー通信



10月は無料公開日が2回あります!
1日(都民の日)、15日(第3土曜日)

10月18日~21日の換水期間中は
大掃除や消防訓練を行います!

10月号

令和4年9月22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。

◆10/4・11・25の火曜日	入場料のみ	15:30~16:20
◆10/5・12・26の水曜日	入場料のみ	12:30~13:20
◆10/7・14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。

♥10/4・11・25の火曜日	各600円	10:30~11:20
-----------------	-------	-------------

【プールご利用の際の注意事項】

- ・感染防止の為、次のものはご利用中止です。
エントランスロビー(見学・待合い)・血压計・冷水機・ゴミ箱
- ・ゴミはお持ち帰りください。
- ・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。
- ・エントランスロビーと更衣室ではマスク着用をお願いします。
- ・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す疾病の方は、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



9/26～10/10必着、抽選の教室

【申込方法】往復はがき・窓口・インターネット
(足立区講座予約システム)



親子水遊び教室(5日制)

【対象】おむつの取れている2歳以上～未就学児と保護者
【定員】20組
【日程】11/5～12/10の土曜日(11/19を除く)
10:30～11:20
【内容】親子のコミュニケーションを図りながら水に親しみます。
【受講料】4,600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】11/24～1/19の木曜日(12/29を除く)
A13:30～14:20 または B14:30～15:20
※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



9/26～先着順申込みの教室

【申込方法】9:00～千住温水プール窓口・電話、
13:00～インターネット(足立区講座予約システム)



大人の昼の初めてクロール(6日制)

【対象】16歳以上の方 【定員】10名
【日時】11/18～12/23の毎週金曜日 12:30～13:20
【内容】クロール25m完泳を目指します。
【受講料】6,500円



大人の夜の初めてバタフライ(5日制)

【対象】16歳以上の方 【定員】10名
【日時】11/10～12/8の毎週木曜日 18:30～19:20
【内容】バタフライ25m完泳を目指します。
【受講料】6,500円



スイミーミモリー★スイミングクラブ ～平泳ぎキックの姿勢～

～前回のおさらい(8月号参照)～
平泳ぎキックの基本



～実際に水中で練習してみましょう～

①壁キック

姿勢が大切です。
安定した姿勢を保つため、まずは壁をつかんで練習してみましょう。
壁のつかみ方➡



しっかり壁をつかみ体を支えて、
上記のキックを試みましょう。
最後に両足をよく伸ばします。

②板キック

壁キックで姿勢を保てるようになってきたら、
ビート板で練習してみましょう。(板キック)
腕を伸ばし、ビート板から肘が落ちないように。
視線は前方、下くちびるまで水につけます。



平泳ぎキック後、推進力により伸びているところ➡
きちんと両足を揃えてよく伸ばします。

今回も、山崎先生の素晴らしいお手本でした😊

【お申込み・お問合せ】

千住温水プール“スイミー” ☎03-3882-2601

