

令和4年1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。
- 予定は急きょ変更する場合がございますのでご了承ください。
- 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 (詳細は右ページ参照→)

| 1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 祝 | 年始休業 ※1/4は17:30営業終了です。 | | | | | | | | | | |
| 2 日 | 年始休業 ※1/4は17:30営業終了です。 | | | | | | | | | | |
| 3 月 | 年始休業 ※1/4は17:30営業終了です。 | | | | | | | | | | |
| 4 火 | 年始休業 ※1/4は17:30営業終了です。 | | | | | | | | | | |
| 5 水 | | 1 | | ◆ | | | | | 1 | | 2 |
| 6 木 | | 1 | | 2 | 2 | | 2 | | | 1 | 2 |
| 7 金 | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 2◆ |
| 8 土 | | | | | | | | | | 2 | 2 |
| 9 日 | | | | | | | | | | | |
| 10 祝 | 1 | 1 | | 1 | | | | | | 1 | 2 |
| 11 火 | | 1♥ | | | 1 | | ◆ | 2 | | 2 | 2 |
| 12 水 | | 1 | | 2◆ | 2 | | 1 | 2 | 2 | | 2 |
| 13 木 | | 1 | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | 2 | 2 |
| 14 金 | 2 | 2 | | 2 | 1 | | 1 | 2 | | 2 | 2◆ |
| 15 土 | 無料公開日 | | | | | | | | | | |
| 16 日 | 無料公開日 | | | | | | | | | | |
| 17 月 | 休館日 | | | | | | | | | | |
| 18 火 | | 1♥ | | | 1 | | ◆ | 2 | | 2 | 2 |
| 19 水 | | 1 | | 2◆ | 2 | | 1 | 2 | 1 | | 2 |
| 20 木 | | 1 | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | 2 | 2 |
| 21 金 | 2 | 2 | | 2 | 1 | | 1 | 2 | | 2 | 2 |
| 22 土 | 2 | 2 | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | 1 | 1 |
| 23 日 | | | | | | | | | | | |
| 24 月 | 1 | 1 | | 1 | 2 | | | 1 | | 1 | 2 |
| 25 火 | | 1♥ | | | 1 | | ◆ | 2 | | 2 | 2 |
| 26 水 | | 1 | | 2◆ | 2 | | 1 | 2 | 1 | | 2 |
| 27 木 | | 1 | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | 2 | 2 |
| 28 金 | 2 | 2 | | 1 | | | 1 | 2 | | 2 | 2 |
| 29 土 | 2 | 2 | | | 2 | | 2 | 2 | | 2 | 2 |
| 30 日 | | | | | | | | | | | |
| 31 月 | 1 | 1 | | 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

千住温水プール ミニコミ紙 スイミー通信

虎コスプレのROCKくらげ



2021年も沢山のご来場、ありがとうございました。
 2022年もどうぞよろしくお願い申し上げます。
 皆さまにとって、良いお年になりますように☺

令和4年1月号

令和4年1月13日更新

2021 → 2022



【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。

| | | |
|-------------------|-------|-------------|
| ◆1/11・18・25の火曜日 | 入場料のみ | 15:30~16:20 |
| ◆1/5・12・19・26の水曜日 | 入場料のみ | 12:30~13:20 |
| ◆1/7・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。
 ※9:30~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。

| | | |
|-----------------|-------|-------------|
| ♥1/11・18・25の火曜日 | 各600円 | 10:30~11:20 |
|-----------------|-------|-------------|

🐬 スイミー スイミング💡豆知識💡コーナー

スイミーのホープで頭脳派、新入社員の波多くんです★
 プール救助員の資格にチャレンジ中で頑張ってます！
 どんな練習をしてるの？

プール救助員の有名な資格として、日本赤十字社の「水上安全救助員」があります。基本泳力として「巻き足(立ち泳ぎ)」が必須です。コツは、どれだけ長く体内に空気を溜めておけるかです。空気を吐いて吸うという動作を短縮し、より精度の高い「巻き足」を目指します★次ページもお楽しみに☺



👉好きな食べ物:
卵焼き🍳

❄️❄️❄️冬の運動不足を解消しよう❄️❄️❄️

12/26～先着順受付、大人の水泳教室

陸上と水中の違いは「抵抗」と「消耗エネルギー」です。水中では「抵抗」が陸上の約12倍。また、水中では体温調節のため1度変動の度に約6,783kcalのエネルギーを消費します。プールに入った後ってお腹が空くでしょ？つまり、プールでちょっとでも体を動かすことは「かなり十分な運動」になるということです！是非、一緒にプールで運動しませんか😊



波多くんの
豆知識②💡

『大人の昼のクロール息継ぎ』

- 【対象】呼吸無しクロールの出来る16歳以上の方 9名
- 【日時】2/25、3/4・11・18 毎週金曜日、4回制。12:30～13:20
- 【内容】クロールの息継ぎに特化した練習をします。
- 【受講料】5,500円
- 【申込方法】12/26～先着順受付。千住温水プール窓口・電話・インターネット(足立区講座予約システム)にてお申込みください。

『千住本町マスタース』

- 【対象】クロール・平泳ぎともに50m以上泳げる16歳以上の方 7名
- 【日時】毎週金曜日、月4回制。18:30～19:20
1月分:1/14・21・28、2/4(受付中)
2月分:2/18・25、3/4・11
- 【内容】50分間に1,000～1,500mほど泳ぐ練習をします。
脱退するまで毎月継続する教室です。
- 【受講料】5,600円
- 【申込方法】12/26～先着順受付。(1月分は今すぐお申込みOK!)
千住温水プール窓口にてお申込みください。

【お問合せ】千住温水プール“スイミー” ☎3882-2601

【当面のプールご利用方法】

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】

- ・フリータイム制となります。
- ・入場時に混雑している場合は、エントランス外でご整列ください。
- ・利用当日「【個人用】体調等チェックシート」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】体調等チェックシート」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。

体調等チェックシート【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
- ・3密を避ける為、予めロッカー、洗面台の数を制限いたします。
- ・プール利用中以外のマスク着用を励行してください。
- ・飲み物をご持参いただき、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、安全のためしばらくの間、ご利用をお控えください。
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