

令和4年8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。夏季営業のため個人利用のみとなります。
※「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。
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。

8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 月	学校利用(サマースクール)										
2 火	学校利用(サマースクール)										
3 水	学校利用(サマースクール)										
4 木											
5 金											
6 土											
7 日											
8 月											
9 火											
10 水											
11 祝											
12 金											
13 土											
14 日											
15 月	休館日										
16 火											
17 水											
18 木											
19 金											
20 土											
21 日											
22 月											
23 火											
24 水											
25 木											
26 金											
27 土											
28 日											
29 月											
30 火											
31 水											

無料公開日

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

8月号



夏のスイミーは
毎日お祭りみたい!
ワッショイ★★★

令和4年7月15日発行



ワンポイントレッスンとアクアエクササイズは8月はお休みです。
9月の再開をお待ちください。

スイミーメモリー★スイミングクラブ ～平泳ぎ初級編～



平泳ぎはキック動作ができるようになれば初級マスターです！
足の動作が重要ということです！

①両足をよく伸ばす。



②両ひざの間隔が開き出し、ひざを曲げ始める。



山崎先生の
素晴らしい
お手本😊

④両足でしっかり水を後方へ蹴り、
最後に①の姿勢にする。両足を揃えて
1秒くらい伸ばす。



③かかとを
お尻に近づけ
足裏が後方を
向くように。



★ 9月スタートの水泳教室 ★

★7/26～8/10必着、抽選の教室★

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。

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】9/10～10/29の土曜日(9/17、10/1・15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】9/15～11/17の木曜日(10/20、11/3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

★7/26～先着申込の教室★

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。

大人の夜の初めてクロール(6日制)

【対象】16歳以上の方 【定員】10名
【日程】9/15～10/27の木曜日(10/20を除く)
18:30～19:20
【内容】クロール25mを目標にします。
【受講料】6,500円

【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】

※8月は個人利用のみとなります。

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

【お問合せ】千住温水プール“スイミー”
☎03-3882-2601