

令和5年7月のプール公開予定表(個人用)

- ワンポイントレッスン、アクアエクササイズはお休みです。
- 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、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。
- 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。



7月	9:30~	10:30~	11:30~	12:30~	13:30~	14:30~	15:30~	16:30~	17:30~	18:30~	19:30~						
時間帯	10:20	11:20	12:20	13:20	14:20	15:20	16:20	17:20	18:20	19:20	20:30						
1 土																	
2 日																	
3 月	1	1	2						1	2							
4 火	学校利用(全面貸切)								2		2						
5 水	1	2	1				1	2	2	1							
6 木	学校利用(全面貸切)							1	2	2	2						
7 金							2	1	2	2							
8 土																	
9 日																	
10 月	2	2	2				1	1	1	2							
11 火	学校利用(全面貸切)							1	1		1						
12 水		2	1				1	2	2	1							
13 木	学校利用(全面貸切)							1	1	2	2						
14 金	学校利用(全面貸切)								1	1	2						
15 土	無料公開日																
16 日																	
17 祝																	
18 火	休館日																
19 水																	
20 木											1						
21 金	学校利用(全面貸切)									2	1						
22 土																	
23 日																	
24 月	学校利用(全面貸切)						予定は変更になる場合もございますので、詳細はお電話にてお問い合わせください。										
25 火															1		
26 水																2	
27 木																	1
28 金															2	1	
29 土																	
30 日																	
31 月	学校利用(全面貸切)																

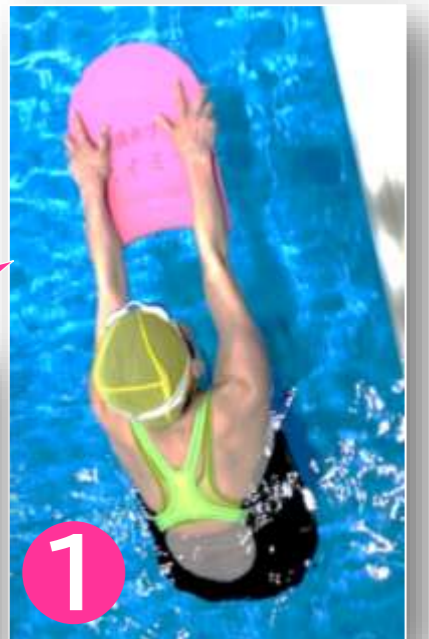
千住温水プール“スイミー” ☎03-3882-2601
 プール利用時間 9:30~20:30 (総合受付9:00~20:00)
 E-Mail senju_swimmy@fep0294.co.jp



スイミーメモリー★スイミングクラブ ～バタフライ 初級編 特大号～

前はドルフィンキックの壁キックを練習しました。
今回はビート板有り⇒ビート板無し練習です。

②視線は前方、
あごは水面から
離さない。



①ビート板に
肘をのせます。



③リズムカルなキックを
続けましょう♪



④キック後、
お尻が水面より上がります。

《ステップアップ》



←慣れてきたらビート板無しで
練習してみましょう。↓

↑面かぶりキック

★ サイドキック→
どんな姿勢でも安定した
キックができるように
チャレンジしてみましょう。

