

# 令和3年1月のプール公開予定表(個人用)

- 当日受付、1枠先着40名となります。(予約不要)
- ※団体貸切は2コース利用可。1コース5名以上10名(指導者含む)まで。
- 2時間入替制、下記の時間をご利用いただけます。
- ①9:30~11:30②12:30~14:30③15:30~17:30④18:30~20:30

1月	①		②		③		④				
	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
1	祝	年始休業 ※1/4(月)は17:30(総合受付は17:00)営業終了									
2	休										
3	休										
4	月										
5	火									2	2
6	水	1	1	◆	2	1	1	2	2	2	2
7	木		1	2	2	2	2	2	2	2	2
8	金			1	1	1	2	2	2	1◆	◆
9	土	2	2	消毒時間	1	消毒時間	2	2	消毒時間	2	2
10	日										
11	祝	1	1				1		2	1	
12	火		2♥		1	◆	1		2	2	
13	水	1	1	◆	2	2	2	2	2	2	2
14	木	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2
15	金			2	1	1	2	2	2	1◆	◆
16	土	無料公開		無料公開		無料公開		無料公開		無料公開	
17	日										
18	月	休館日									
19	火		2♥		1	◆	2		2	2	
20	水	1	1	◆	2	2	2	2	2	2	2
21	木		1	2	2	2	1	2	2	2	2
22	金	2	2	2	1	1	2	2	2	1◆	◆
23	土	2	2	2	2	2	2	2	1	2	
24	日										
25	月	1	1		2	2	1		2	2	
26	火		2♥		1	◆	2		2	1	
27	水	1	1	◆	2	1	2	2	2	2	2
28	木		1	2	2	2	1	2	2	2	2
29	金	2	2	1		1	2	2	2	1◆	◆
30	土	2	2		1	2	2	2	1	1	
31	日										

※変更・追加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](mailto:senju_swimmy@fep0294.co.jp)

千住温水プール

ミニコミ紙

令和3年

1月号



スイミー通信

令和2年12月15日発行

新型コロナウイルス感染拡大防止の為、一部制限付きのご利用とさせていただきます。ご迷惑をお掛けいたしますが引き続き、ご理解・ご協力をお願いいたします。

令和3年は、皆さまが健康で良いお年になりますように。。。。

12月15日現在

1月より、定員制を緩和します！

※下記プログラムは、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、予定変更・中止になる可能性があります。

## 【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。

◆1/12・19・26の火曜日	入場料のみ	15:30~16:20
◆1/6・13・20・27の水曜日	入場料のみ	12:30~13:20
◆1/8・15・22・29の金曜日	入場料のみ	19:30~20:20

## 【定員各19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。

♥1/12・19・26の火曜日	各600円	10:30~11:20
-----------------	-------	-------------

# 【先着順】 12/26(土) 9時～申込開始の水泳教室

※インターネット(足立区講座予約システム)、電話、窓口にてお申込みください。  
※コロナウイルス対策で、定員を少なく設定しております。なお、予定変更・中止の可能性もございます。ご了承ください。

【お問合せ】  
千住温水プール  
“スイミー”  
☎3882-2601

## 大人の昼のクロール息継ぎ

対象:呼吸無しクロールが出来る16歳以上の方 8人  
日時:2/19～3/12の金曜日(4日制)  
12:30～13:20  
受講料:4,000円  
内容:クロールの息継ぎの練習をします。

## 大人の夜の初めてバタフライ

対象:クロールで25m以上泳げる16歳以上の方 8人  
日時:2/25～3/25の木曜日(5日制)  
18:30～19:20  
受講料:6,500円  
内容:バタフライ25m完泳を目指します。



## パークで筋トレ

膝・腰に負担の少ないポールを使って  
青空の下でウォーキング!

対象:65歳以上の方  
日程:1/14・21・28(毎週木曜日)  
時間:13:30～14:30  
集合場所:虹の広場管理棟横  
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、  
帽子、リュックなど(両手があくカバン)、  
動きやすい服装でお越しください。  
雨天中止(不明な場合はお問合せください)

