

平成30年 12月のプール公開予定表

- 1は1コース、2は1・2コース貸切です。貸切中の1、2コースには一般の方は入れませんが、1、2コース貸切中も3～6コースはご利用いただけます。
- 学校利用は全面貸切になり、一般の方はプールをご利用できません。
- ♥はアクア、★はのびのび&ワンポ、◆はワンポが開催されます。

	9:30	10:30	11:30	12:30	13:30	14:30	15:30	16:30	17:30	18:30	19:30
1 土			2				2	2			
2 日											
3 月	1	1	2	2				1		1	2
4 火			2♥				◆		1	2	2
5 水	1	1		2★		1	2	2	2	2	1
6 木	1	1			2	2	2			2	2
7 金			1	1	1	1	1	2	2	2	2★
8 土			2				2	2		1♥	1
9 日											
10 月	1	1	1	1				1		1	2
11 火			2♥		学校利用				1	2	2
12 水	1	2	1	2★	1	2	2	2	2	1	1
13 木	1	1			2	2	2			2	2
14 金			1	1			1	1	1	2	2★
15 土	無料公開日										
16 日	休館日										
17 月	休館日										
18 火			2♥				◆		1	2	2
19 水	1	1		2★	2	2	2	2	2	2	2
20 木	1	1			2	2	2			1	2
21 金	1	1	2	2	1	1	1	1		2	2★
22 土											
23 日											
24 月	1	1	1				2	2		1	1
25 火									1	2	2
26 水		1		2	2	1	2	1		1	1
27 木	1	1								1	2
28 金	年末休館										
29 土	年末休館										
30 日	年末休館										
31 月	年末休館										

※変更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

千住温水プールミニコミ紙 **スイミー通信** 12月号

平成30年11月15日発行

サービスプログラムのご案内(定員なし) **無料**

★のびのびストレッチ	ストレッチやリラクゼーションを水中で行います。	
水	12/5・12・19	12:30~12:45
金	12/7・14・21	19:30~19:45

★◆ワンポイントレッスン	泳法などをお客様にアドバイスします。	
火	12/4・18	15:30~16:20
水	12/5・12・19	12:45~13:20
金	12/7・14・21	19:45~20:20

※サービスプログラムは利用料のみで、ご利用できます。お時間になりましたらプールへお集まりください。

有料プログラムのご案内 **600円**

♥アクアエクササイズ	水中でのエクササイズです。音楽にあわせて動きます。	
火	定員 30名 12/4・11・18	11:30~12:20
♥サタデーナイトアクア	アクアエクササイズよりちょっぴり上級者向けです。	
土	定員 20名 12/8	18:30~19:20

※アクア券でのご入場はプログラム開始15分前からとなります。それより前に入場して遊泳される場合や、プログラム後に残って遊泳する場合は、別途利用料をお支払いください。

抽選のある水泳教室のご案内～11月26日から受付開始・12月10日締め切り～

★はじめて平泳ぎとはじめてクロールは泳力が違う教室です。重複申込はできません。

はじめて平泳ぎ③

◆25m平泳ぎ完泳をめざします。
対象:クロールで25m泳げる小学生
日程:1/15・22・29、2/5・12・19・26、3/5
 (火曜・8日制)
時間:16:30～17:20
定員:20名 **受講料:**5,000円

はじめてクロール木曜日③

◆クロール25m完泳をめざします。
対象:小学生
日程:1/17・24・31、2/7・14・21・28、3/7(木曜・8日制)
時間:17:30～18:20
定員:20名 **受講料:**5,000円

はじめてクロール木曜日・金曜日A・金曜日Bは重複申込できません。

水中ウォーキング④A・B

◆健康維持、体力増進に効果的です。
対象:おおむね50歳以上の方
日程:1/24・31、2/7・14・21・28、3/7・14
 (木曜・8日制)
時間:A 13:30～14:20
 B 14:30～15:20
定員:各30人 **受講料:**5,440円

たのしい水泳③

◆楽しくプールに通えるように、水慣れを中心に行います。
対象:5歳～就学前の子ども
日程:1/17・24・31、2/7・14・21・28、3/7
 (木曜・8日制)
時間:16:30～17:20
定員:20名 **受講料:**5,200円

はじめてクロール金曜日③A・B

◆クロール25m完泳をめざします。
対象:小学生
日程:1/18・25、2/1・8・15・22、3/1・8(金曜・8日制)
時間:A 16:30～17:20
 B 17:30～18:20
定員:各10名 **受講料:**5,000円

大人の初めてバタフライ②

◆25mバタフライ完泳をめざします。
対象:クロールで25m泳げる16歳以上の方
日程:1/10・17・24・31、2/7
 (木曜・5日制)
時間:18:30～19:20
定員:10名 **受講料:**6,500円

小学生水泳教室③A・B

◆成長にあわせた水泳技術の教室です。
対象:A 小学1～3年生
 B 小学3～6年生
日程:1/12・26、2/2・9・23、3/2・9
 (土曜・7日制)
時間:A 15:30～16:20
 B 16:30～17:20
定員:28人 **受講料:**3,710円

A・B重複
申込不可



<申込み方法>

★往復ハガキ…1ハガキ1名1講座でお願いします。

18日までに返信ハガキが届かない場合はお問合せください。

★ネット(足立区講座予約システム)…千住温水プールホームページの[教室・イベント]からジャンプできます。「スイミーへのお問い合わせ」からは申し込めません。

13日中に当落メールが届かない場合はお問合せ下さい。

★千住温水プール窓口…官製はがきをご持参いただければ、窓口で直接お申込みいただけます。ハガキの代わりにメールアドレスでも代用できます。

120-0034	足立区千住 三十三	何も書かないで ください
62円	千住温水プール	
送信面・青		

62円	①講座名 ②氏名 ③ふりがな ④生年月日 ⑤年齢 ⑥性別 ⑦住所 ⑧電話番号	
返信面・緑	申込者住所 申込者氏名	

千住温水プール窓口で受付の教室

障がい者水泳教室

◆水中運動の基本から、体力に合わせた動きを楽しみましょう。

対象:3~6級の障がい泳力5m未満の16歳以上の方

日程:1/7・14・28、
2/4・11・25、3/4・11
(月曜・8日制)

時間:13:30~14:20

定員:10名 受講料:無料

大人の 本町クラブ

◆泳力アップの教室です。毎月続きます。

対象:クロールで50m以上泳げる
16歳以上の方

日程:①1/11・18・25、2/1
②2/8・15・22、3/1
③3/8・15・22・29
(毎週金曜日・月4回)

時間:12:30~13:20

定員:10名
受講料:毎月5,000円

※大人の本町クラブについて、詳しくはHPの[教室・イベント]をご覧ください。

パークで筋トレ

参加費:無料

~体が軽くなるポールウォーキング~

膝・腰の負担が少ないポールを使ってウォーキングをしましょう。

対象:65歳以上の方

日程:11/22・29、12/6・13・20(毎週木曜日)

時間:13:30~14:30

集合場所:虹の広場管理棟前(13:30)

★千住温水プール(13:15出発)から一緒に歩いていくこともできます。

★申込み不要です。集合場所へ直接お集まりください。

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、リュックなど

★両手があくカバン、帽子、動きやすい服装でいらしてください。

雨天中止(不明な場合はお問合せください)

<問合せ> 電話03-3882-2601 千住温水プール

初めての方
歓迎!

