

## 平成30年 3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となり、一般の方はプールに入場できません。
- 🏊はアクア、★はのびのびストレッチ&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 木	1	1			2	2	2	2	2	2	2
2 金		2	1	1	1	1	1	2	1	2	2★
3 土	1	2	2								1
4 日											
5 月	1	1	1					2		1	2
6 火			2♥					2	1	2	2
7 水	1	1		2★		1	2	2	2	2	2
8 木	1	1			2	2	2	2	2	2	2
9 金		2	1	1	1	1	1	2	1	2	2★
10 土		1								1♥	1
11 日					2						
12 月	1	1	1	1				2		1	2
13 火			2♥		学校利用				1	2	2
14 水	1	2	1	2★		1	2	2	2	2	2
15 木	1	1			2	2	2			2	2
16 金			1	1	1	1	1	1		2	2★
17 土	無料公開日										
18 日											
19 月	休館日										
20 火			2♥						1	2	2
21 水		1				1	1			1	1
22 木	1	1	1				2			1	2
23 金			1	1			1	1		2	2★
24 土		1								1♥	1
25 日											
26 月	1	1	2	2				2		1	2
27 火			2♥						1	2	2
28 水	1	1		2★		1	2	2	2	1	1
29 木	1	1					2			1	2
30 金			1	1			1	1		2	2★
31 土											1

※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](mailto:senju_swimmy@fep0294.co.jp)

千住温水プールミニコミ紙



# スイミー通信

## 3月号

平成30年2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

3/7・14・28

12:30~12:45

金

3/2・9・16・23・30

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。

水

3/7・14・28

12:45~13:20

金

3/2・9・16・23・30

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

3/6・13・20・27

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

3/10・24

18:30~19:20

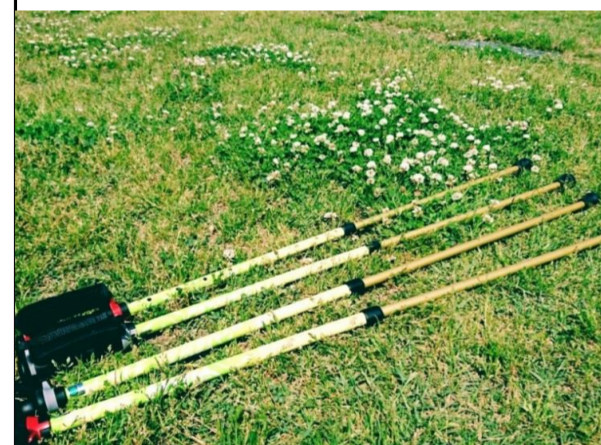
※アクア券でのご入場はプログラム開始15分前からとなります。それより前に入場して遊泳される場合や、プログラム後に残って遊泳する場合は、別途利用料をお支払いください。



# パークで筋トレ

## ～虹の広場でポールウォーキング～

ストレッチをして体をほぐしたら、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: 2/15・22、3/1・8・15・22・29(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。



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)

<申込方法>

窓口・お電話にて受付します。

電話03-3882-2601 千住温水プール