

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

※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

1月号 平成30年12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	1/9・16・23・30	12:30~12:45
金	1/11・18・25	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	1/8・22・29	15:30~16:20
水	1/9・16・23・30	12:45~13:20
金	1/11・18・25	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 1/8・15・22・29	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 1/12・26	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。

# 千住温水プール水泳教室のご案内～12月26日から受付開始で

＜抽選のある水泳教室の申込み方法＞～1月10日締め切り～

★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。

＜先着順の水泳教室の申込み方法＞

★ネット(区講座予約システム)、お電話、窓口…先着順に受け付けます。

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

62円	返信面・緑	申込者住所 申込者氏名	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
-----	-------	----------------	---

抽選

## 親子水遊び教室④

◆親子で遊びながら保護者の運動不足も解消しましょう。

対象:オムツの完全にとれた2歳～  
小学1年生までと保護者

日程:1/26、2/2・9・23、3/2  
(土曜・5日制)

時間:11:30～12:20

定員:20組

受講料:4,350円

先着順

## 初・中級水泳教室③

◆体力増進、水泳技術の上達、  
楽しみながらできる内容です。

対象:16歳以上の方

日程:2/1・8・15・22、3/1・8  
(金曜・6日制)

時間:10:30～11:20

定員:20名

受講料:4,080円

先着順

## 大人のクロール 息継ぎクラス

◆クロールの息継ぎ練習  
をします。

対象:面かぶりクロールのできる  
16歳以上の方

日程:2/5・12・19・26(火曜・4日制)

時間:12:30～13:20

定員:10名

受講料:4,000円

抽選

## 大人の初めて背泳ぎ

◆25m背泳ぎ完泳をめざします。

対象:クロールで25m泳げる  
16歳以上の方

日程:2/14・21・28、3/7・14(木曜・5日制)

時間:18:30～19:20

定員:10名

受講料:6,500円

# 大人の本町クラブ

毎週金曜日 12:30~13:20

「千住本町マスターズよりも、ゆったりしたペースで泳ぎたい」  
「千住本町マスターズを、昼間に開催してほしい」  
という要望にお応えして、ゆったりペースの泳カトレーニングを  
します。

50分間に800mくらい泳ぐペースが目標です。  
所長三森がフォームチェック&アドバイスをいたします。  
みんなで泳ぐのも楽しいものです。

**対象:** クロールで50m以上泳げる16歳以上の方

定員: 10名

受講料: 5,000円(4回分/月)

申込: 千住温水プール受付へ直接いらしてください

## <日程表>

1月 1/⑪・18・25、2/1  
2月 2/⑧・15・22、3/1  
3月 3/⑧・15・22・29

## <注意事項>

- ★一度申込みされると、受講を中止するまでは毎月継続されます。
- ★各月初回(○の数字)から参加いただけます。
- ★10名を超えた場合は参加をお待ちいただきます。
- ★泳力があまりに足りない場合は脱退していただくこともあります。



## 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: 12/20・1/10・17・24・31(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

