



【6コースのプールです】

利用コースは変更になる場合があります

閉館 21:00

開始時間 9:00		9時	11	13	15	17	19	21	9時		11	13	15	17	19	21	遊泳終了20:50	
1	火	休 場 日 (毎月第1火曜日です)																
2	水	2		2	2													
3	木						④	④										
4	金						④	④										
5	土						④	④										
6	日	☆	◎	泳力UPコース I			④	④										
7	月	ウォーキング タイム	アクアビクス タイム	W A			2	2										
8	火					教室2		2										
9	水	2		2	2		3	2										
10	木	2♪	シエイプアップアク				3											
11	金	4	2	3	2	3	3											
12	土						④	④										
13	日	☆	◎	泳力UPコース I			④	④										
14	月	ウォーキング タイム	アクアビクス タイム	W A			2	2										
15	火					教室2												
16	水						2	2	3	2								
17	木							3										
18	金	4	2	3	2	3	3											
19	土						④	④										
20	日	☆	◎	泳力UPコース I			④	④										
21	月	ウォーキング タイム	アクアビクス タイム	W A			行政使用											
22	火					教室2		2										
23	水	2		2	2		3	2										
24	木	2♪	シエイプアップアク				3											
25	金	4	2	3	2	3	3											
26	土						④	④										
27	日	☆	◎	泳力UPコース II			④	④										
28	月	5月28日～6月1日 換水清掃の為休場																
29	火																	
30	水																	
31	木																	

④ 上級者(500m以上泳げる方)クロール専用周回コース
*1コース分(第④コース専用)

W A
W ウォーキングタイム(入場料のみ)10時～11時
A アクアビクスタイム(入場料のみ)11時～12時

2♪ シエイプアップアク
参加料500円
当日受付 先着30名
10時～11時
10日(木) 24日(木)
プログラム豊富な
インストラクターによる
充実の1時間♪

個人利用ができます [一方通行コースと自由遊泳コースがあります。
自由遊泳コースではウォーキングもできます。]

歩行者専用コースがあります

個人と団体利用の共用です(数字は団体のコース数)

節電にご協力下さい。

杉十小温水プールのブログ
<http://sugijusyopool.blog.fc2.com/>

*講師は変更になる場合があります。

24年度の新企画
入場料のみのアクアビクスが始まりました。
▷ウォーキングタイム 10時～11時
▷アクアビクスタイム 11時～12時
1時間の入れ替え制で、お好きなメニューが選べます。
当日受付、各先着30名

☆ 泳力UPコース I (初心・初級クロール&平泳)
第2・3・4日曜日(入場料のみ)10時～11時

★ 泳力UPコース II (中・上級全泳法)
第4日曜日(入場料のみ)10時～11時

◎ 従来の一般対象のワンポイント・レッスン
11時～12時 (入場料のみ)

