杉十小温水プール
TEL 3318－8763

4月 予定表

平成28年3月20日 現在

【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
遊泳終了20:50

開始時間 9:00

		9時	11	13	15	17	19	21
1	金	4	2	2	2	3	2	
2	土					○④	④	
3	日	◎ ☆ 泳力UP初級				○④	④	
4	月				2	2	2	
5	火	休　場　日（毎月第1火曜日です）						
6	水	2	2	2	2	3	2	
7	木	2♪ ベーシック			2	3	2	
8	金	4	2	2	2	3	2	
9	土					○④	④	
10	日					○④	④	
11	月	A アクアビクスタイム			2	2	2	
12	火						2	
13	水	2	2	2	2	3	2	
14	木	2♪ ⌘ シェイプアップ エンジョイスイム			2	3	2	
15	金	4	2	2	2	3	2	
16	土					教室2		
17	日	◎ ✸ 泳力UP中級				○④	④	
18	月				2	2	2	
19	火					教室2		
20	水	2	2	2	2	3	2	
21	木	2♪ ベーシック			2	3	2	
22	金	4	2	2	2	3	2	
23	土					教室2		
24	日					○④	④	
25	月	W 水中運動入門			2	2	2	
26	火					教室2	2	
27	水	2	2	2	2	3	2	
28	木	2♪ ☺ シェイプアップ ビギナースイム			2	3	2	
29	金					○④	④	
30	土					○④	④	

個人利用ができます　≪一方通行コース≫ ≪自由遊泳コースではウォーキング可≫

歩行専用コースがあります　※1コース分

個人と団体利用の共用です　（数字は団体の利用コース数）

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コース使用）

教室 水泳教室で2コース使用します

○ オーバーフローを行います。水位が高くなります。ご注意ください。

個人と行政利用の共用です。（数字は行政の利用コース数）

♪水中運動入門・アクアビクスタイム（10:00～10:55）

＊当日受付　入場料のみ　各30名（月曜日開催）

W　水中運動入門　25日
A　アクアビクスタイムタイム　11日

初心者向 入門編

♪木曜アクアサイズ　（10:00～10:55）

＊当日受付　参加料/500円　各30名（木曜日開催）

ベーシック　7日　21日
シェイプアップ　14日　28日

♪ビギナースイム・エンジョイスイム（11:00～11:55）

入場料のみ・対象/16歳以上・事前予約（木曜日開催）

☺ ビギナースイム　28日　定員8名　（申込み22日より）
⌘ エンジョイスイム　14日　定員10名　（申込み8日より）

泳力アップコース　（入場料のみ・対象/16歳以上・要予約）

11:00 ～ 11:55

☆ コースⅠ　第 1日曜日
（初級　クロール・平泳ぎ）
開催日1週間前より予約受付開始

✸ コースⅡ　第 3日曜日
（中級　全泳法）
開催日1カ月前より予約受付開始

◎ ワンポイントレッスン　（入場料のみ・当日受付　先着10名）

第1・第 3 日曜日　10:00～10:55　9:50～プールサイドで受付けします。

【対象】一般区民　（3年生までは水着着用の付添の方が必要です。）

杉十小温水プールのブログ配信中　http://sugijusyopool.blog.fc2.com/

☆お申込・お問合わせは電話または事務所まで☆