杉十小温水プール

TEL 3318－8763

【6コースのプールです】

10月予定表

利用コースは変更になる場合があります

平成29年9月20日 現在

閉館 21:00

開始時間 9:00　　遊泳終了20:50

		9時～11	11～13	13～15	15～17	17～19	19～21
1	日	◎ ☆ 泳力UP初級			○④	④	
2	月	2W 水中運動入門		2	2	2	
3	火	休　場　日（毎月第1火曜日です）					
4	水	2	2	2	2	3	2
5	木	2♪ ☺ ビギナースイム ベーシック		2	3	2	
6	金	4	2	2	2	3	2
7	土					教室2	
8	日				○④	④	
9	月	体育の日　スポーツフェスティバル（11時～13時は遊泳できません）					
10	火				教室2	2	
11	水	2	2	2	2	3	2
12	木	2♪ シェイプアップ			2	3	2
13	金	4	2	2	2	3	2
14	土					教室2	
15	日	◎ ★ 泳力UP中級			○④	④	
16	月	2A アクアビクスタイム			2	2	2
17	火				教室2		
18	水	2	2	2	2	3	2
19	木	2♪ ⌘ エンジョイスイム ベーシック			2	3	2
20	金	4	2	2	2	3	2
21	土					教室2	
22	日				○④	④	
23	月				2	2	2
24	火				教室2		2
25	水	2	2	2	2	3	2
26	木	2♪ シェイプアップ			2	3	2
27	金	4	2	2	2	3	2
28	土					教室2	
29	日				○④	④	
30	月				2	2	2
31	火				教室2		

□ 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

□ 個人と行政利用の共用です。（数字は行政の利用コース数）

○ 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。

泳力アップ　対象：区内在住・在勤15歳以上（中学生を除く）
11:00～11:55　要予約　申込順10名　入場料のみ
申込みは電話または事務所まで

☆ 初級コース　1日（クロール・平泳ぎ）　9月24日より予約受付

★ 中級コース　15日（全泳法）　10月8日より予約受付

◎ **ワンポイントレッスン**　（入場料のみ・当日受付　先着10名）
1日　15日　10:00～10:55　9:50～プールサイドで受付します。
【対象】一般区民　（3年生までは水着着用の付添いの方が必要です。）

☆お申込・お問合せは電話または事務所まで☆

♪水中運動入門・アクアビクスタイム　＊当日受付　入場料のみ
10:00～10:55　各30名（先着順）
W 水中運動入門（月曜日）　2日
A アクアビクスタイム（月曜日）　16日
初心者向 入門編

♪木曜アクアサイズ　＊当日受付　参加料/500円
10:00～10:55　各30名（先着順）
ベーシック（木曜日）　5日　19日
シェイプアップ（木曜日）　12日　26日

⌘ エンジョイスイム　入場料のみ・対象：区内在住・在勤15歳以上（中学生を除く）
19日　11:00～11:55　要予約　申込順　10　名
10/13日（金曜日）朝　9時より受付開始

☺ ビギナースイム　入場料のみ・対象/区内在住・在勤15歳以上（中学生を除く）
5日　11:00～11:55　要予約　申込順　8　名
9/29日（金曜日）朝　9時より受付開始

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