

杉十小温水プール

【25m、6コースのプールです】

TEL 03-3318-8763

お申込・お問合せは電話または事務所まで



12月予定表



平成29年11月20日 現在

利用コースは変更になる場合があります

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

閉館 21:00

遊泳開始 9:00							遊泳終了 20:50																						
9時							9時																						
1	金	4	2	2	2	3	2	16	土																				
2	土					ドルフィン	マスター										スペシャルBBナイト												
3	日	◎	☆			泳力UP 初級	○(4) ○(4)	17	日	◎	★			泳力UP 中級	○(4) ○(4)														
4	月	2W				水中運動入門		18	月		2A			アクアビクスタイム		2	2	2											
5	火	休 場 日 (毎月第1火曜日)																											
6	水	2	2	2	2	3	2	19	火	12月19日から2月7日まで 改修工事及び年末年始休場																			
7	木	2♪	😊			ビギナーズスイム	ベーシック	20	水																				
8	金	4	2	2	2	3	2	21	木																				
9	土					ドルフィン	マスター	22	金																				
10	日						○(4) ○(4)	23	土																				
11	月				2	2	2	24	日																				
12	火						2	25	月																				
13	水	2	2	2	2	3	2	26	火																				
14	木	2♪				シェイプアップ		27	水																				
15	金	4	2	2	2	3	2	28	木																				
								29	金																				
								30	土																				
								31	日																				

- 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)
- 上級者(500m以上泳げる方)クロール専用周回コース(第4コース使用)
- 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のでご注意ください。

日曜日 ◎ワンポイントレッスン ☆泳力アップ

ワンポイントレッスン(当日受付) 10:00~10:55

◎ 3日、17日 9:50よりプールサイドで受付します。

対象:区内在住、在勤、在学の方
(小学3年生までは、水着着用の付添の方がが必要です)

参加料/入場料 10名先着順

泳力アップ(要申込) 11:00~11:55

対象:区内在住、在勤、在学の15歳以上(中学生を除く)

参加料/入場料 各日10名

★ 初級コース 3日(クロール・平泳ぎ)11/26 9時より電話・事務所にて申込受付

★ 中級コース 17日(全泳法)12/10 9時より電話・事務所にて申込受付

月曜日 水中運動入門・アクアビクスタイム

10:00~10:55

当日受付 参加料/入場料 各日30名 先着順

W 水中運動入門 4日 A アクアビクスタイム 18日

木曜日 アクアサイズ 10:00~10:55

当日受付 参加料/500円 各日30名 先着順

ベーシック 7日 シェイプアップ 14日

木曜日 ビギナーズスイム・エンジョイスイム 11:00~11:55

対象:区内在住、在勤、在学の15歳以上(中学生を除く)

要申込 参加料/入場料

😊 **ビギナーズスイム 7日(定員8名)**

12/1 9時より電話・事務所にて申込受付

☞ **エンジョイスイム 今月はお休みです。**