杉十小温水プール

TEL 3318−8763

【6コースのプールです】

3月 予定表

平成29年2月20日 現在

利用コースは変更になる場合があります

開始時間 9:00　　閉館 21:00　　遊泳終了20:50

		9時	11	13	15	17	19	21
1	水	2	2	2	2	3	2	
2	木	2♪ ベーシック			2	3	2	
3	金	4	2	2	2	3	2	
4	土					教室2		
5	日	◎ ☆ 泳力UP初級				○④	④	
6	月	2W 水中運動入門			2	2	2	
7	火	休場日 毎月第一火曜日は休場とさせていただいております						
8	水	2	2	2	2	3	2	
9	木	2♪ ⌘ エンジョイスイム シェイプアップ			2	3	2	
10	金	4	2	2	2	3	2	
11	土					教室2		
12	日					○④	④	
13	月	2A アクアビクスタイム			2	2	2	
14	火						2	
15	水	2	2	2	2	3	2	
16	木	2♪ ベーシック			2	3	2	
17	金	4	2	2	2	2	2	
18	土					教室2		
19	日	◎ ★ 泳力UP中級				○④	④	
20	月					○④	④	
21	火							
22	水	2	2	2	2	3	2	
23	木	2♪ ☺ ビギナースイム シェイプアップ			2	3	2	
24	金	4	2	2	2	3	2	
25	土					○④	④	
26	日					○④	④	
27	月	2W 水中運動入門			2	2	2	
28	火						2	
29	水	2	2	2	2	3	2	
30	木	2♪ ベーシック			2	3	2	
31	金	4	2	2	2	3	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

○ 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　5日（クロール・平泳ぎ）　2月26日より予約受付
★ 中級コース　19日（全泳法）　2月19日より予約受付

◎ ワンポイントレッスン 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）
5日　19日
10:00〜10:55（入場料のみ・当日受付　先着10名）
※9:50〜プールサイドで受付けします。

☆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）6日　27日　（初心者向 入門編）
A アクアビクスタイム（月曜日）13日

♪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）　2日 16日 30日
シェイプアップ　（木曜日）　9日 23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）
9日　11:00〜11:55　申込順 10 名
※3日 9時〜 電話、事務所で受付開始

☺ 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）
23日11:00〜11:55　申込順　8 名
※17日 9時〜 電話、事務所で受付開始

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