杉十小温水プール

TEL 03－3318－8763

【25メートル、6コースのプールです】

4月 予定表

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配信中 http://sugijusyopool.blog.fc2.com/

平成29年3月21日 現在

開館 21:00

開始時間 9:00　　遊泳終了 20:50

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

◎ **日曜 ワンポイントレッスン 入場料のみ**
対象：一般区民（小学3年生までは水着着用の付き添いの方が必要）
4月2日・16日 10:00～10:55（当日受付 先着10名）
9:50～プールサイドで受付します。

日曜 泳力アップ 入場料のみ
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
申込みは電話または事務所まで

☆ 初級コース（クロール・平泳ぎ） 4月2日 3月26日より受付開始

★ 中級コース（全泳法） 4月16日 3月19日より受付開始

W 月曜 水中運動入門 4月10日
A 月曜 初心者向け アクアビクスタイム 4月24日
＊当日受付 入場料のみ
10:00～10:55 各30名（先着順）

♪ 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 4月6日・20日
シェイプアップ 4月13日・27日

木曜 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）
4月6日 11:00～11:55 要予約 申込順 8名
3月31日（金曜日） 朝 9時より受付開始

⌘ **木曜 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）
4月20日 11:00～11:55 要予約 申込順 10名
4月14日（金曜日） 朝 9時より受付開始