

TEL 03-3318-8763

利用コースは変更になる場合があります

【25m、6コースのプールです】

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

閉館 21:00

開始時間 9:00

遊泳終了 20:50

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

- 個人利用ができます <←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)
- 個人と行政使用の共用です (数字は行政使用コース数)
- 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。

W 月曜 水中運動入門 4月2日
A 月曜 初心者向け アクアビクスタイム 4月16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12日
シェイプアップ 4月26日

◎ 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1日・15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) ★ 中級コース(全泳法)
4月1日 4月15日
3月25日より受付開始 4月8日より受付開始

😊 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5日 11:00~11:55 要予約 申込順 8名
3月30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19日 11:00~11:55 要予約 申込順 10名
4月13日(金曜日) 朝 9時より受付開始

