



# 5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 <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								
11							11								
13							13								
15							15								
17							17								
19							19								
21							21								
1	火	休 場 日 (毎月第1火曜日)													
2	水	2	2	2	2	3	2								
3	木					(4)	(4)								
4	金					(4)	(4)								
5	土					(4)	(4)								
6	日	泳力UP初級				(4)	(4)								
7	月				2	2	2								
8	火					教室2	2								
9	水	2	2	2	2	3	2								
10	木	ベーシック				2	3	2							
11	金	4	2	2	2	3	2								
12	土					教室2									
13	日					(4)	(4)								
14	月	水中運動入門				2	2	2							
15	火					教室2									
16	水	2	2	2	2	3	2								
17	木	ビギナーズスイム		シェイプアップ			2	3	2						
18	金	4	2	2	2	3	2								
19	土							教室2							
20	日	泳力UP中級				(4)	(4)								
21	月					2	2	2							
22	火							教室2	2						
23	水	2	2	2	2	3	2								
24	木	ベーシック		行政使用				3	2						
25	金	4	2	2	2	3	2								
26	土							教室2							
27	日					(4)	(4)								
28	月	アクアビクスタイム				2	2	2							
29	火							教室2							
30	水	2	2	2	2	3	2								
31	木	エンジョイスイム		行政使用				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)
- 個人と貸切利用の共用です(数字は貸切利用のコース数)
- (4) 上級者(500m以上泳げる方)クロール専用周回コース(第4コース使用)
- 行政 行政使用のため個人利用できません。
- 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。

**水中運動入門・アクアビクスタイム(月曜日)**  
**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 5/14 A アクアビクスタイム 5/28

**木曜アクアサイズ 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 5/10・24 シェイプアップ 5/17・31

**ビギナーズスイム・エンジョイスイム(木曜日)**  
**11:00~11:55**

☺ **ビギナーズスイム 5/17 (定員8名)**  
 ※5/11(金)9時より電話・事務所にて申込受付

⌘ **エンジョイスイム 5/31 (定員10名)**  
 ※5/25(金)9時より電話・事務所にて申込受付

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

◎ **日曜 ワンポイントレッスン(当日受付) 10:00~10:55**  
**5/6・20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

🏊 **日曜 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 5/6(クロール・平泳ぎ) 4/29 9時より電話・事務所にて申込受付**  
 ★ **中級コース 5/20(全泳法) 5/13 9時より電話・事務所にて申込受付**