

# I 杉並第十小学校温水プール

☎ 03-3318-8763 📍 和田 3-55-49

開場時間 9:00~21:00 休場日 毎月第1火曜日、年末年始

X (旧Twitter) [https://x.com/sugijusho\\_pool](https://x.com/sugijusho_pool)

交通 東京メトロ丸ノ内線「東高円寺駅」から徒歩2分



I	教室名		教室内容	対象定員	申込方法	参加費	障害者参加
	日程	時間					
<b>I1</b>	<b>うきうきウォーキング</b>		【要予約】 浮力を利用し、ウォーキングのコツを知って足腰に負担をかけずに水中を歩きます。	15歳以上 (中学生除く) 各2名	各開催日 1週間前 午前10時より 事前電話申込	<b>無料</b> 通常は 入場料	要相談
	10/14、10/21、10/28 火曜日	10:00~ 10:55					
<b>I2</b>	<b>ゆるゆる水中運動</b>		【要予約】 浮力を利用したゆるめの運動をおこない、体を動かすコツをつかみます。	15歳以上 (中学生除く) 各2名	各開催日 1週間前 午前10時より 事前電話申込	<b>無料</b> 通常は 入場料	要相談
	11/10、11/17、12/1 月曜日	10:00~ 10:55					
<b>I3</b>	<b>初心者向けビギナースイム</b>		【要予約】 水泳初心者対象にバタ足、息継ぎ等の基礎レッスンをを行います。	15歳以上 (中学生除く) 各2名	各開催日 1週間前 午前10時より 事前電話申込	<b>無料</b> 通常は 入場料	要相談
	1/13、1/20、1/27 火曜日	10:00~ 10:55					
<b>I4</b>	<b>木曜アクアサイズ ベーシックアクア</b>		【要予約】 ウォーキングやストレッチ、軽い筋力トレーニングをしながら水中運動の基礎を学びます。	15歳以上 (中学生除く) 各3名	各開催日、 1週間前 午前10時より 事前電話申込 (1月8日分は 1月5日 午前10時から 電話申込)	<b>無料</b> 通常は 500円	要相談
	10/9、11/13、12/18、1/8 木曜日	10:00~ 10:55					

各教室のチケット利用は1回限り

# J 高井戸温水プール

☎ 03-3331-7841 📍 高井戸東 3-7-5

開場時間 9:00~21:00 休場日 毎月第3月曜日、年末年始

ホームページ <http://sdh-takaido.sakura.ne.jp/pool>

交通 京王井の頭線「高井戸駅」から徒歩3分

関東バス(「荻窪駅」・「芦花公園駅」「北野」間)「高井戸駅」下車徒歩2分



J	教室名		教室内容	対象定員	申込方法	参加費	障害者参加
	日程	時間					
<b>J1</b>	<b>ワンポイントレッスン 水中歩行</b>		【予約不要】 医師より水中歩行を勧められた方へ。サブプール(水深1m)で無理なく楽しく歩行運動。顔を浸けずに運動。陸上で鍛えられない筋肉を動かします。	どなたでも 各10名	当日直接 サブプールへ	<b>無料</b> プール 入場料のみ	要相談
	10/3~1/30毎週金曜日 (10/31、12/26、1/2・9を除く)	12:30~ 12:55					
<b>J2</b>	<b>ワンポイントレッスン 泳法</b>		【予約不要】 自分のフォームを見直したい方へ。サブプール(水深1m)で泳ぎのワンポイントアドバイス。個人のレベルに合わせて指導いたします。	どなたでも 各10名	当日直接 サブプールへ	<b>無料</b> プール 入場料のみ	要相談
	10/3~1/30毎週金曜日 (10/31、12/26、1/2・9を除く)	13:00~ 13:30					