

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

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					
I1	うきうきウォーキング		【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	無 料 通常は 入場料	要 相 談
	10/13、10/20、10/27 火曜日	10:00~ 10:55					
I2	ゆるゆる水中運動		【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	無 料 通常は 入場料	要 相 談
	11/2、11/9、11/16 月曜日	10:00~ 10:55					
I3	初心者向けビギナースイム		【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行います。	けのびができる 水泳初心者で 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 (1/12分は1/6)	無 料 通常は 入場料	要 相 談
	1/12、1/19、1/26 火曜日	10:00~ 10:55					
I4	木曜アクアサイズ ベーシックアクア		【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	無 料 通常は 500円	要 相 談
	10/8、11/12、12/17、1/14 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					
J1	ワンポイントレッスン (水中歩行)		【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	無 料 プール 入場料のみ	要 相 談
	10/2~1/29 毎週金曜日 (12/4、12/11、12/18、12/25、 1/1、1/8、1/15、1/22を除く)	12:30~ 12:55					
J2	ワンポイントレッスン (泳法)		【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	無 料 プール 入場料のみ	要 相 談
	10/2~1/29 毎週金曜日 (12/4、12/11、12/18、12/25、 1/1、1/8、1/15、1/22を除く)	13:00~ 13:30					