

令和6年10月千住温水プール公開予定表(個人用)

●フリータイム制です。下記予定は、前日まで変更する場合があります。
最新の空き状況は、前日夜か当日朝、お電話でお問い合わせください。

●凡例) 「1」:1コース、「2」:1・2コース団体貸切です。

1、2コース貸切中も、3～6コースは利用いただけます

「♥」:アクアエクササイズ、「◆」:ワンポイントレッスン

●10/22(火)～10/25(金)はプール換水のためプール利用不可です。 9月15日発行



	9:30～ 10:20	10:30～ 11:20	11:30～ 12:20	12:30～ 13:20	13:30～ 14:20	14:30～ 15:20	15:30～ 16:20	16:30～ 17:20	17:30～ 18:20	18:30～ 19:20	19:30～ 20:30
1 火	無 料 公 開 日 (都民の日)										
2 水		1	1		2			1	2	1	2
3 木		1	1	2♥	2	2		1	2	2	1
4 金		2		2	1		1	2	2	2	1◆
5 土		2									
6 日											
7 月	1	1		1	2					1	2
8 火		1♥	1	1	2	1	◆		2	2	
9 水		1	1	◆	2			1	2	2	2
10 木		1	1	2♥	2	2	2	1	2	2	1
11 金		2		2	2		1	2	2	2	1◆
12 土		2					2	2			
13 日											
14 月・祝	無 料 公 開 日 (スポーツの日)										
15 火		1♥			2	1	◆		2	2	1
16 水		1	1	◆	2			1	2	1	2
17 木		1	1	2♥	2	2	2	1	2	2	1
18 金		2		2	2		1	2	2	2	1
19 土	無 料 公 開 日										
20 日	休 館 日										
21 月	休 館 日										
22 火	休 館 日										
23 水	休 館 日										
24 木	休 館 日										
25 金	休 館 日										
26 土		2					2	2			
27 日											
28 月	1	1			2					2	2
29 火		2♥	1		2	1	◆		2	2	1
30 水		1	1	◆	2			1	2	2	1
31 木		2	2	2♥	2	2	2	1	2	2	1

千住温水プール“スイミー” ☎03-3882-2601

プール利用時間 9:30～20:30 (総合受付9:00～20:00)

今年も開催!

スポーツカーニバル2024

10月14日(月)はスポーツの日!

今年もスポーツカーニバルが開催されます!

プール利用が無料に加え、今年は3つの無料体験教室を開催いたします。

すべて当日受付となります。お気軽にご参加ください!

①アクアビクス

【対象】16歳以上 20名

【時間】10:30～11:20

②水中ウォーキング

【対象】16歳以上 20名

【時間】11:30～12:20

③親子水泳

【対象】おむつが完全に取れている

満2～3歳の未就学児とその保護者

20組

【時間】12:30～13:20



【定員なし】◆ワンポイントレッスン

泳法などをお客様に直接アドバイスします。

ご希望の方は、プール内で黄色い帽子の指導員にお声がけください。

◆10/8・15・29の火曜日	入場料のみ	15:30～16:20
◆10/9・16・30の水曜日		12:30～13:20
◆10/4・11の金曜日		19:30～20:30

【定員あり】♥アクアエクササイズ

音楽に合わせて水中でエクササイズします。

当日先着順で、券売機でアクアエクササイズのチケットをご購入ください。

※前後に個人利用もご希望の方は、個人利用チケットも別途ご購入ください。

♥10/8・15・29の火曜日【12名】	各600円	10:30～11:20
♥10/3・10・17・31の木曜日【22名】		12:30～13:20

◎9/26(木)～申込開始の水泳教室◎

抽選の申込方法

- ・往復はがき(往信面に講座名・受講者名・電話番号・生年月日・性別
返信面にご住所・お名前をご記入ください)
- ・総合受付(返信用はがきまたはメールアドレスをご用意ください)
- ・インターネット(足立区講座予約システム)

10月10日(必着)までにお申込みください。

抽選の教室

☆ = 未就学児対象 ★ = 16歳以上対象

☆親子水遊び教室 5日制

- 【対象】 2歳以上の未就学児と保護者 20組
- 【日程】 11/2・9・23・30、12/7 毎週土曜日(11/16を除く)
10:30～11:20
- 【受講料】 5,100円(税込)



★水中ウォーキングA・B 8日制

- 【対象】 おおむね50歳以上 各30名
- 【日程】 11/14・21・28、12/5・12・19、R7.1/9・16
毎週木曜日(12/26、R7.1/2を除く)
A 13:30～14:20 B 14:30～15:20
- 【受講料】 5,840円(税込)

お問い合わせ・お申込み

千住温水プール“スイミー” ☎03-3882-2601

先着順の申込方法

- ・総合受付・電話 9:00～
- ・インターネット(足立区講座予約システム) 13:00～

先着順の教室

★ = 16歳以上対象

★大人の昼の初めてクロール 6日制

- 【対象】 16歳以上 10名
- 【日程】 11/8・15・22・29、12/6・13 毎週金曜日
12:30～13:20
- 【受講料】 9,000円(税込)



千住温水プール窓口にて受付中!

中級者向け ステップアップ(継続)教室

☆ = 小中学生対象 ★ = 16歳以上対象

☆千住本町ジュニア 10月

- 【対象】 クロール・平泳ぎとも25m以上泳げる小・中学生 10名
- 【日程】 10/8・15・29 毎週火曜日(10/22を除く)
18:30～19:20
- 【受講料】 4,200円(税込) 11月以降も毎月開催いたします!

★千住本町マスターズ 10月

- 【対象】 クロール・平泳ぎとも50m以上泳げる16歳以上 10名
- 【日程】 10/4・11・18、11/1 毎週金曜日(10/25を除く)
18:30～19:20
- 【受講料】 5,600円(税込) 11月以降も毎月開催いたします!