

令和7年3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
- 引き続き、感染症対策にご理解・ご協力をお願いいたします。



2月15日発行

3月	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 土		2	1				2	2	1	1	1
2 日											
3 月	1	1	1						1	1	2
4 火		1♥	1		2	1	◆	1	2	2	1
5 水		1	1	◆				2	2	1	1
6 木		1	1	2♥	2	2	2			1	2
7 金				1				1	1		1◆
8 土			1				2	2	1	1	1
9 日	あだちスポーツチャレンジ										
10 月	1	1	2						1	1	2
11 火		1♥			1		◆	1	2	2	1
12 水		1	1	◆				2	2	2	1
13 木		1	1	2♥	2	2	2			1	2
14 金				2	1		1	1		2	1◆
15 土	無料公開日										
16 日											
17 月	休館日										
18 火		1	1		2	1	◆	1	2	2	1
19 水		1	1	◆				1	2	1	1
20 木		1		2♥						1	2
21 金				1	1			1	1	2	1
22 土			1				2	2	1	1	1
23 日											
24 月	1	1	1						1	1	2
25 火		1♥			2	1	◆	1	2	2	1
26 水		1	1							2	1
27 木		2	2	2♥				2		1	1
28 金				1	1			1	1	2	1
29 土									1	1	1
30 日											
31 月										1	2

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)

イベント開催および
一般開放時間の変更について

アスリートに学べ! あだちスポーツチャレンジ

★森隆弘さんのスイムクリニック 3月9日(日)

■講師

森隆弘さん

アテネオリンピック競泳日本代表

200m個人メドレー 6位入賞



※上記イベント開催に伴い、3月9日(日)は
15:30から一般開放とさせていただきます。
あらかじめご了承ください。

【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。

◆3/4・11・18・25の火曜日	入場料のみ	15:30~16:20
◆3/5・12・19の水曜日		12:30~13:20
◆3/7・14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。

♥3/4・11・18・25の火曜日【12名】	各600円	10:30~11:20
♥3/6・13・20・27の木曜日【22名】		12:30~13:20

◎ 2/26(木)～申込開始 大人向け水泳教室◎

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)

3月10日(必着)までにお申込みください

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～



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

ステップアップ(継続)教室とは

退会まで継続される水泳教室です。泳力アップにおすすめの水泳教室です。

★=16歳以上対象

★千住本町マスターズ 3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】 3/7・14・21・28 毎週金曜日 18:30～19:20

【受講料】 4,800円(税込)

★大人の本町クラブ 3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】 3/4・11・18・25 毎週火曜日 13:30～14:20

【受講料】 4,800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

先着順の教室

★=16歳以上対象

★大人の昼のクロール息継ぎ 5日制

【対象】 潜ることができる16歳以上 定員10名

【日程】 4/4・11・18、5/2・9 4/25を除く毎週金曜日

12:30～13:20

【受講料】 6,000円(税込)

★大人の夜の初めてバタフライ 5日制

【対象】 潜ることができる16歳以上 定員10名

【日程】 4/3・10・17、5/1・8 ※4/24を除く毎週木曜日

19:30～20:20

【受講料】 6,000円(税込)

★大人のバタフライ&平泳ぎ 8日制

【対象】 クロール25m泳げる16歳以上 定員10名

【日程】 4/4・11・18、5/2・9・16・23・30 ※4/25を除く毎週金曜日

19:30～20:20

【受講料】 9,600円(税込)

★初・中級水泳教室 8日制

【対象】 16歳以上 定員17名

【日程】 4/11・18、5/2・9・16・23・30、6/6 ※4/25を除く毎週金曜日

10:30～11:20

【受講料】 5,840円(税込)

抽選の教室

★=16歳以上対象

★水中ウォーキングA・B 8日制 (A・B重複申込不可)

【対象】 おおむね50歳以上 各30名

【日程】 4/10・17、5/8・15・22・29、6/5・12 ※4/24を除く毎週木曜日

A 13:30～14:20 B 14:30～15:20

【受講料】 5,840円(税込)

◎ 2/26(水)～申込開始の子供向け水泳教室◎

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)

3月10日(必着)までにお申込みください。

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～

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

ステップアップ(継続)教室とは

退会まで継続される水泳教室です。泳力アップにおすすめの水泳教室です。

☆=小・中学生以下対象

☆千住本町ジュニア 3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】3/4・11・18・25 毎週金曜日 18:30～19:20
- 【受講料】4,800円(税込)

抽選の教室

☆=小・中学生以下対象

☆小学生水泳教室(1・2年生) 7日制

- 【対象】小学1、2年生 25名
- 【日程】4/12・26、5/10・24・31、6/7・14 ※4/19、5/17を除く
毎週土曜日 16:30～17:20
- 【受講料】4,970円(税込)

◎ 2/26(木)～申込開始 春の短期水泳教室◎

先着順の教室

☆=小・中学生以下対象

☆短期クロール小学生息継ぎクラス① 4日制

- 【対象】呼吸なしクロールができる小学生 12名
- 【日程】4/3・10・17、5/1 毎週木曜日 17:30～18:20
- 【受講料】4,800円(税込)

☆短期クロール小学生息継ぎクラス② 4日制

- 【対象】呼吸なしクロールができる小学生 12名
- 【日程】4/4・11・18、5/2 毎週金曜日 17:30～18:20
- 【受講料】4,800円(税込)

☆3-4歳水慣れ 3日制

- 【対象】就学前の3-4歳児 12名
- 【日程】4/1・8・15 毎週火曜日 16:30～17:20
- 【受講料】3,600円(税込)

☆5-6歳水慣れ 4日制

- 【対象】就学前の5-6歳児 12名
- 【日程】4/3・10・17、5/1 毎週木曜日 16:30～17:20
- 【受講料】4,800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