

令和7年11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



11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	2				1	1
2 日											
3 月	1	1								1	1
4 火			1		1	1				1	1
5 水		1	1					1	2		1
6 木		1	1				2			1	1
7 金		1	1	1	1		1	1		1	1
8 土			1	1	2	2				1	1
9 日											
10 月	1	1	2					2	2	1	2
11 火					1	2				1	
12 水		1	1	1				1	2	2	1
13 木		1	1				2			1	1
14 金		1	1	1	2		1	1		1	1
15 土	無 料 公 開 日										
16 日											
17 月	休 館 日										
18 火			1							1	1
19 水		1	1					1	2		1
20 木		1	1				2			1	1
21 金		1	2		1		1	1		1	1
22 土			1							1	1
23 日											
24 月	1	1								1	1
25 火			1		1	2				1	1
26 水		1	1					1	2	2	1
27 木		2	2				2			1	1
28 金		1	1	1	2		1	1		1	1
29 土			1	1						1	1
30 日											

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)

指導員と一緒に楽しく体を動かそう！

パークで筋トレに 参加してみませんか？！

パークで筋トレとは・・・

区内40か所の公園で行っている介護予防事業
です。ウォーキングやストレッチ、軽い筋トレなどを
約1時間行います。



こちらの会場は千住温水プールの指導員が
担当しています！

会場：荒川河川敷 虹の広場

実施日：毎週木曜日 13:30～14:30

持ち物：参加者カード、飲み物

※7月～9月は実施いたしません

※雨天の場合は中止となります。

☆参加費無料！ 事前予約不要！