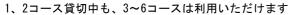
令和7年11月千住温水プール公開予定表(個人用)

●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コー人貸切中も、3~6コー人は利用いただけより | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|----|----------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 11 | 月 | 9:30~ 10:20 | 10:30~ 11:20 | 11:30~ 12:20 | 12:30~ 13:20 | | | 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 | В | | | | | | | | | | | |
| 3 | 月 | 1 | 1 | | | | | | | | 1 | 1 |
| 4 | 火 | | | 1 | | 1 | 1 | | | | 1 | 1 |
| 5 | 水 | | 1 | 1 | | I | } | | 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 | В | | | | | | | | | | | |
| 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 | ± | | | | į | 無料 | 公 | 開 E |] | | | |
| 16 | | | | | | | | | | | | |
| 17 | 月 | | | | | 休 | 館 | Ξ | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | <u> </u> | 2 | <u> </u> | <u> </u> | 1 | 1 |
| 28 | 金 | | 1 | 1 | 1 | 2 | | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| | | | | | 4 | : | : | : | : | : | 4 | 4 |
| 29 | 土 | | | 1 | 1 | | <u>.</u> | <u>.</u> | | | 1 | 1 |
| 29 30 | | | | 1 | 1 | | | | | | | 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)

指導員と一緒に楽しく体を動かそう!

パークで新した

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。

☆参加資無料 / 事前予約不要 /