



平成30年  
3月プールカレンダー  
(平成30年2月25日現在)

営業時間: 10:00~20:00(最終入場19:30)  
電話: 3265-6311/FAX: 3265-6317

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<p>プール内での水泳指導はご遠慮頂いております。 個人指導においては、営利活動の抑止及び他の利用者の方への迷惑になるため、一律ご遠慮頂いております。 ※但し、親子での水泳教育及び区の水泳事業は除きます。 水泳指導を見かけた際にはお声掛けをすることもございますが、ご理解ご協力の程お願い申し上げます。</p> 						水中ウォーキングとリラクゼーション 貸切 10:00~12:00
4	5	6	7	8	9	10
浮島(半面) 10:00~12:00			団体貸切 10:00~18:00			水中ウォーキングとリラクゼーション 貸切 10:00~12:00
11	12	13	14	15	16	17
			団体貸切 10:00~18:00			水中ウォーキングとリラクゼーション 貸切 10:00~12:00
18	19	20	21	22	23	24
浮島(半面) 10:00~12:00			団体貸切 10:00~18:00			水中ウォーキングとリラクゼーション 貸切 10:00~12:00
25	26	27	28	29	30	31
休館日			団体貸切 10:00~16:00			水中ウォーキングとリラクゼーション 貸切 10:00~12:00
	内容	指導者	日時	申込方法		
プ ー ル	『水中運動アドバイス』 お一人5分程度の水中での歩行やストレッチなどのアドバイスです。 ※教室ではありません。	宇津 陽子氏 (健康運動指導士)	6日・20日(火) 2日・16日(金) 14:00~15:00	申込不要 行うコースが決まっています。 左記の時間にお入りください。		
	『プールパートナー』 プール内の歩行等の介助		毎週 ◎の日 木曜日 10:00~12:00・13:00~18:00 土曜日 13:00~18:00	要予約 事前登録が必要です。		
健 康 ナ ー コ ー ン	『健康増進アドバイス』 医師による健康相談やアドバイス	石井 桂子 医師 峠 理恵子 看護師	★印の日 13:30~15:30 ※日程が変更になる場合があります。	予約不要 左記の時間に8階健康コーナーにお越しください。		

\* 上記の日時等は変更になる場合があります。ご利用の際は、お問い合わせください。

\* 浮島タイムは、お子様向けの浮き具を浮かべます。毎月第1・3日曜の10時~12時に半面のみ実施しています。