

日	月	火	水	木	金	土
		5/1	5/2	5/3	5/4	5/5
			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 ◎
6	7	8	9	10	11	12
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 ◎
13	14	15	16	17	18	19
			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 ◎
20	21	22	23	24	25	26
浮島(半面) 10:00~ 12:00			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 ◎
27	28	29	30	31	~プール内での水泳指導はご遠慮いた だいております。個人指導は、営利活動 の防止及び他の利用者の方への迷惑に なる為一律ご遠慮いただいております。 ※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は お声かけをすることもございますので、ご了承 ください。~	
休館日						

	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 ドバイスはです。 ※教室ではありません。	宇津 陽子氏 (健康運動指導士)	1日・15日(火) 11日・25日(金) 14:00~15:00	申込不要 左記の時間に、プール にお入りください。 尚、開始時間が 早くなりました。 お気を付けて下さい。
	『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 10:00~18:00 土曜日 12:00~18:00	要予約 事前登録が必 要です。
健 康 ハ コ ー ナ ー	『健康増進アドバイ ス』医師と保健師に 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	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。