



11月プールカレンダー



(平成30年10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 (シニア向け) 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 (シニア向け) 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 (中高年向け) 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 (中高年向け) 10:00~12:00 ◎
25	26	27	28	29	30	
休館日			団体貸切 10:00~16:00			
	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) 14:00~15:00 16日・30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。		
	『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 ナ ー	『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。