



令和元年

## 5月プールカレンダー




(平成31年4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	4
<p>~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に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。~</p>						水中ウォーキング とリラクゼーション 貸切 10:00~12:00 ◎
5	6	7	8	9	10	11
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 ◎
12	13	14	15	16	17	18
			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 ◎
19	20	21	22	23	24	25
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 ◎
26	27	28	29	30	31	
休館日			団体貸切 10:00 ~ 18:00	★◎		

\*休憩時間:安全確認の為以下の時間から10分間はプールから上がりご休憩下さい。【11:55/12:55/13:55/14:55/15:55/16:55/17:55】

	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)	7日・21日(火) 17日・31日(金) 14:00~15:00	申込不要 左記の時間に、 プールにお入り下さい。 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。
談話室 〔2階〕	『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 (石井医師は当分の間お休みとなります) 峠 理恵子 看護師	★印の日 13:30~15:30	予約不要 左記の時間に 2階談話室に 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。