令和5年1月

いきいきプールカレンダー

清水咲子記念プール
正式名称：黒羽中学校屋内温水プール

12/17更新

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
年末年始休館			公開時間 10:00～21:00	公開時間 10:00～21:00	公開時間 10:00～21:00	公開時間 10:00～21:00 短期幼児 14:10～15:00
8	9	10	11	12	13	14
公開時間 10:00～21:00 短期幼児 14:10～15:00	公開時間 10:00～21:00 成人の日	休館日	公開時間 10:00～21:00 短期小学生18:10～19:10	公開時間 10:00～21:00 ピラティス10:00～11:00	公開時間 10:00～21:00 筋肉ほぐし14:30～15:30	公開時間 10:00～21:00 短期幼児 14:10～15:00
15	16	17	18	19	20	21
公開時間 10:00～21:00 **家庭の日 無料開放** 短期幼児 14:10～15:00	休館日	公開時間 10:00～21:00 ヨガ　14:00～15:00	公開時間 10:00～21:00 短期小学生18:10～19:10	公開時間 10:00～21:00	公開時間 10:00～21:00	公開時間 10:00～21:00 短期幼児 14:10～15:00
22	23	24	25	26	27	28
公開時間 10:00～21:00 短期幼児 14:10～15:00	休館日	公開時間 10:00～21:00	公開時間 10:00～21:00 短期小学生18:10～19:10	公開時間 10:00～21:00 ピラティス10:00～11:00 初中級14:20～15:10 初中級19:00～19:50	公開時間 10:00～21:00 筋肉ほぐし14:30～15:30 小学生　18:10～19:10	公開時間 10:00～21:00 小学生　10:10～11:10 小学生　14:10～15:10 中上級　15:30～16:20
29	30	31				
公開時間 10:00～21:00	休館日	公開時間 10:00～21:00 ヨガ　14:00～15:00				

～施設からのお知らせ～

〇1日(日)、2日(月)、3日(火)は年始休館となります。

〇9日(月)祝日（成人の日）につき通常公開、10日(火)が振替休館となります

〇15日(日)家庭の日　無料開放

いきいき通信

プール　お悩み解決

～クロールで息がつづかない～

体は疲れていないのに、少し泳ぐと苦しくなる。そんな方は、以下の点に気を付けてみましょう！

①　泳ぐ前に息を吸い過ぎない

→苦しくなるまでガマンしようは間違い！苦しくなくても一定のリズムで息継ぎを。

②　吸う量より、吐く量を多く意識　→肺が満タンなのにまだ吸おうとしていませんか？無意識に吸いすぎているかもしれません。2つ吐いて、1つ吸うくらいの意識で！

③　距離よりも、時間を意識　→壁まで頑張ろう、だと息をこらえてしまいがち。それより いつまで泳ぎ続けていられるか、を大事に練習してみましょう。

感染症対策のため　利用制限実施中

利用時間　※各時間男女各75名の定員制

①10:00～13:00

②14:00～17:00

③18:00～21:00

〇発熱や、体調不良のある方は利用を控えてください。

〇入退場時はマスクを着用してください。

〇他人と距離をあけ、大声での会話は控えてください。

〇プールサイドへの飲食物の持ち込みはできません。

〇ロビーでの見学、待合、食事はできません。

〇状況により利用時間等変更になる場合があります。

◇◆◇お問い合わせ先◇◆◇

いきいきプール　清水咲子記念プール
正式名称　黒羽中学校屋内温水プール

TEL:0287-59-1031

指定管理者

株式会社　フクシ・エンタープライズ