

温 水 プ ー ル 利 用 予 定 力 レ ン ダ ー

教室利用がある時間帯は、コース設定が異なります。詳しくは裏面パターン一覧をご覧ください。

※利用予定表は変更となる場合もございます。ご了承ください。

7月	時 間 帯												備考・教室名( )内	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
1	土													
2	日	A パターン							閉 場 (営業時間 10時00分～18時00分)					
3	月	休 館 日												
4	火				B パターン	学童コース+ 幼児用プール	学童コース+ 幼児用プール	C パターン						■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～) ■子ども水泳教室(15時30分～18時30分)
5	水	幼児用プール	Eパターン+ 幼児用プール		D パターン								■親子deハッピー水泳遊び1(10時～) ■キンダー水遊び・水中エアロピクス(11時～) ■腰痛に効く簡単トレーニング(13時～)	
6	木				C パターン	学童コース+ 幼児用プール	学童コース+ 幼児用プール						■成人水泳1(14時～) ■キッズ水遊びB(15時30分～) ■ジュニア水泳C(16時30分～)	
7	金	D パターン			B パターン		幼児用プール						■レベルアップスイミング(10時～) ■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～) ■キッズ水遊びC(16時30分～)	
8	土													
9	日	A パターン							閉 場 (営業時間 10時00分～18時00分)					
10	月	休 館 日												
11	火				B パターン	学童コース+ 幼児用プール	学童コース+ 幼児用プール	C パターン						■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～) ■子ども水泳教室(15時30分～18時30分)
12	水	幼児用プール	Eパターン+ 幼児用プール		D パターン								■親子deハッピー水泳遊び1(10時～) ■キンダー水遊び・水中エアロピクス(11時～) ■腰痛に効く簡単トレーニング(13時～)	
13	木				C パターン	学童コース+ 幼児用プール	学童コース+ 幼児用プール						■成人水泳1(14時～) ■キッズ水遊びB(15時30分～) ■ジュニア水泳C(16時30分～)	
14	金	D パターン			B パターン		幼児用プール						■レベルアップスイミング(10時～) ■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～) ■キッズ水遊びC(16時30分～)	
15	土													
16	日	A パターン							閉 場 (営業時間 10時00分～18時00分)					
17	月	A パターン							閉 場 (営業時間 10時00分～18時00分)					
18	火				B パターン								■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～)	
19	水	幼児用プール	Eパターン+ 幼児用プール		D パターン								■親子deハッピー水泳遊び1(10時～) ■キンダー水遊び・水中エアロピクス(11時～) ■腰痛に効く簡単トレーニング(13時～)	
20	木												<b>夏季繁忙期</b> ショートプログラム休講のお知らせ H29.7/20(木)から H29.9/11(月)まで ■泳法ワンポイント ■水中ウォーキング	
21	金													
22	土													
23	日	A パターン							閉 場 (営業時間 10時00分～18時00分)					お客様が大変多く来場されることが予想されます。利用の安全確保のためショートプログラムを休講させていただきます。お客様のご理解とご協力をお願いいたします。
24	月	休 館 日												
25	火						学童コース+ 幼児用プール						■夏季短期水泳教室(16時～)	
26	水						学童コース+ 幼児用プール						■夏季短期水泳教室(16時～)	
27	木						学童コース+ 幼児用プール						■夏季短期水泳教室(16時～)	
28	金						学童コース+ 幼児用プール						■夏季短期水泳教室(16時～)	
29	土													
30	日	A パターン							閉 場 (営業時間 10時00分～18時00分)					
31	月	休 館 日												

月曜日は休館日(祝休日の場合は18時まで開館)

プール開場時間 火曜日～土曜日 ➡ 10時～21時(退館) 日曜日・祝休日 ➡ 10時～18時 (毎時55分から5分間の休憩時間があります。)

# 温水プールコース設定一覧

利用人数・参加人数などの利用状況により、コース設定を変更する場合がございます。予めご了承ください。

基本(通常)パターン	Aパターン	Bパターン																		
<table border="1"> <tr> <td>ウオーキングコース</td> <td>フリーコース</td> <td>↑一方通行コース↑</td> <td>↓一方通行コース↓</td> <td>右側通行コース</td> <td>学童コース</td> </tr> </table>	ウオーキングコース	フリーコース	↑一方通行コース↑	↓一方通行コース↓	右側通行コース	学童コース	<table border="1"> <tr> <td>ウオーキングコース</td> <td>フリーコース</td> <td>↑一方通行コース↑</td> <td>↓一方通行コース↓</td> <td>学童コース</td> <td>学童コース</td> </tr> </table>	ウオーキングコース	フリーコース	↑一方通行コース↑	↓一方通行コース↓	学童コース	学童コース	<table border="1"> <tr> <td>ウオーキングコース</td> <td>フリーコース</td> <td>ショートレッスンコース</td> <td>↑一方通行コース↑</td> <td>↓一方通行コース↓</td> <td>学童コース</td> </tr> </table>	ウオーキングコース	フリーコース	ショートレッスンコース	↑一方通行コース↑	↓一方通行コース↓	学童コース
ウオーキングコース	フリーコース	↑一方通行コース↑	↓一方通行コース↓	右側通行コース	学童コース															
ウオーキングコース	フリーコース	↑一方通行コース↑	↓一方通行コース↓	学童コース	学童コース															
ウオーキングコース	フリーコース	ショートレッスンコース	↑一方通行コース↑	↓一方通行コース↓	学童コース															
幼児用プール	幼児用プール	幼児用プール																		
Cパターン	Dパターン	Eパターン																		
<table border="1"> <tr> <td>ウオーキングコース</td> <td>フリーコース</td> <td>↑一方通行コース↑</td> <td>↓一方通行コース↓</td> <td>教室コース</td> <td>教室コース</td> </tr> </table>	ウオーキングコース	フリーコース	↑一方通行コース↑	↓一方通行コース↓	教室コース	教室コース	<table border="1"> <tr> <td>ウオーキングコース</td> <td>フリーコース</td> <td>↑一方通行コース↑</td> <td>↓一方通行コース↓</td> <td>教室コース</td> <td>学童コース</td> </tr> </table>	ウオーキングコース	フリーコース	↑一方通行コース↑	↓一方通行コース↓	教室コース	学童コース	<table border="1"> <tr> <td>ウオーキングコース</td> <td>フリーコース</td> <td>右側通行コース</td> <td>教室コース</td> <td>教室コース</td> <td>教室コース</td> </tr> </table>	ウオーキングコース	フリーコース	右側通行コース	教室コース	教室コース	教室コース
ウオーキングコース	フリーコース	↑一方通行コース↑	↓一方通行コース↓	教室コース	教室コース															
ウオーキングコース	フリーコース	↑一方通行コース↑	↓一方通行コース↓	教室コース	学童コース															
ウオーキングコース	フリーコース	右側通行コース	教室コース	教室コース	教室コース															
幼児用プール	幼児用プール	幼児用プール																		

## PICKUP プログラム

### 水中エアロビクス

- 日時:水曜日 11:00~12:00
- 料金:600円/回
- 対象:一般(30分前から受付開始)

7月日程

5日、12日、19日

ご参加の際は水着と帽子が必要です。



### 泳法ワンポイント

- 日時:火・金曜日 13:00~13:45
- 料金:プール入場料のみ ※21日、25日、28日は除く
- 対象:中学生以上

練習方法の紹介が中心で、初心者の方でも気軽に参加していただけるレッスンです。



### 水中ウォーキング

- 日時:火・金曜日 14:00~14:45
- 料金:プール入場料のみ ※21日、25日、28日は除く
- 対象:中学生以上

一人で歩いているとどうしても単調になりがち。みんなでいろいろな歩き方に挑戦です。



月曜日は休館日(祝休日の場合は18時まで開館)

プール開場時間 火曜日~土曜日 ➡ 10時~21時(退館) 日曜日・祝休日 ➡ 10時~18時 (毎時55分から5分間の休憩時間があります。)

名古屋市東スポーツセンター指定管理者:株式会社JPN  
電話 052-723-0411 FAX 052-723-0440