

温 水 プ ー ル 利 用 予 定 カ 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。

12月	時 間 帯												備考・教室名( )内
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1	金				B パターン								■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～)
2	土												
3	日				A パターン								閉 場 (営業時間 10時00分～18時00分)
4	月	休 館 日											
5	火				B パターン								■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～)
6	水				学童コース 一部専用								■ビデオdeスイムチェック(13時～)
7	木												
8	金				B パターン								■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～)
9	土												
10	日	A パターン		学童コース 一部専用		A パターン							■ビデオdeスイムチェック(13時～) ■クリスマスプールDAY(10時～、12時～)
11	月	休 館 日											
12	火				B パターン								■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～)
13	水												
14	木												
15	金				B パターン								■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～)
16	土												
17	日				A パターン								■クリスマスプールDAY(12時～、14時～)
18	月	休 館 日											
19	火				B パターン	学童コース+ 幼児用プール							■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～) ■冬季短期水泳教室(16時～)
20	水					学童コース+ 幼児用プール							■冬季短期水泳教室(16時～)
21	木					学童コース+ 幼児用プール							■冬季短期水泳教室(16時～)
22	金				B パターン	学童コース+ 幼児用プール							■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～) ■冬季短期水泳教室(16時～)
23	土				A パターン								閉 場 (営業時間 10時00分～18時00分)
24	日				A パターン								閉 場 (営業時間 10時00分～18時00分)
25	月	休 館 日											
26	火				B パターン	学童コース+ 幼児用プール							■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～) ■冬季短期水泳教室(16時～)
27	水					学童コース+ 幼児用プール							■冬季短期水泳教室(16時～)
28	木					学童コース+ 幼児用プール							■冬季短期水泳教室(16時～) ※年内最終営業日
29	金	今年も東スポーツセンターをご利用いただきまして誠にありがとうございました。 平成 29年 12月 29日 (金) ～ 平成 30年 1月 3日 (水) まで 年末年始のため、休場日となります。平成 30年 1月 4日 (木) ～ 朝 10:00 より 通常営業を再開いたします。来年も皆様のご利用をお待ちしております。											
30	土												
31	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

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
-----------	--------	-----------	-----------	---------	-------

幼児用プール

## Aパターン

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
-----------	--------	-----------	-----------	-------

幼児用プール

## Bパターン

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

## Cパターン

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
-----------	--------	-----------	-----------	-------

幼児用プール

## Dパターン

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
-----------	--------	-----------	-----------	-------	-------

幼児用プール

## Eパターン

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
-----------	--------	---------	-------

幼児用プール

## ピックアッププログラム

### 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)
- ※12月は休講となります。  
予めご了承ください。



### 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
- 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
- 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