

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。

4月	時 間 帯												備考・教室名()内	
	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
1	日	A パターン <small>(営業時間 10時00分～18時00分)</small>												
2	月	休 館 日												
3	火				B パターン								■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～)	
4	水													
5	木													
6	金				B パターン								■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～)	
7	土													
8	日	A パターン <small>(営業時間 10時00分～18時00分)</small>												
9	月	休 館 日												
10	火				B パターン								■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～)	
11	水	E パターン											■水中エアロビクス(11時～)	
12	木													
13	金				B パターン								■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～)	
14	土													
15	日	A パターン <small>(営業時間 10時00分～18時00分)</small>												
16	月	休 館 日												
17	火				B パターン								■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～)	
18	水	E パターン											■水中エアロビクス(11時～)	
19	木													
20	金				B パターン								■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～)	
21	土													
22	日	A パターン <small>(営業時間 10時00分～18時00分)</small>												
23	月	休 館 日												
24	火				B パターン								■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～)	
25	水	E パターン											■水中エアロビクス(11時～)	
26	木													
27	金				B パターン								■泳法ワンポイント(13時～) ■ウォーキング(14時～)	
28	土													
29	日	A パターン <small>(営業時間 10時00分～18時00分)</small>												
30	月	A パターン <small>(営業時間 10時00分～18時00分)</small>												

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)

4月日程
11日 / 18日 / 25日
のみ開催

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
- 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