

4月 プール予定カレンダー

※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。 ※塗りつぶしが無い場合は、基本パターンです。

毎時55分から5分間の休憩時間があります。

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 月	休 館 日											
2 火												
3 水												
4 木												
5 金												
6 土												
7 日												日・祝は18時閉場
8 月	休 館 日											
9 火												
10 水												
11 木												
12 金						水中 ウォーキング						
13 土												
14 日												日・祝は18時閉場
15 月	休 館 日											
16 火						泳法 ワンポイント						
17 水												
18 木												
19 金												
20 土												
21 日												日・祝は18時閉場
22 月	休 館 日											
23 火												
24 水												
25 木												
26 金						水中 ウォーキング						
27 土												
28 日												日・祝は18時閉場
29 月												日・祝は18時閉場
30 火						泳法 ワンポイント						

Aパターン

※ プール開場時間 火曜日～土曜日 → 10:00～21:00 (退館)
日曜日・祝休日 → 10:00～18:00 (退館)

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

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

学童コース	5	4	3	2	1	ウォーキングコース
	↶	↓	↑			
	右側通行・泳ぐコース	一方通行泳ぐコース	一方通行泳ぐコース			
				フリーコース		

幼児用プール

キッズ水遊び
ジュニア水泳A・C・D

Aパターン

学童コース	5	4	3	2	1	ウォーキングコース
	↓	↑				
	一方通行泳ぐコース	一方通行泳ぐコース				
			フリーコース			

幼児用プール

ショートレッスン

学童コース	5	4	3	2	1	ウォーキングコース
	↓	↑	ショートレッスンコース			
	一方通行泳ぐコース	一方通行泳ぐコース				
				フリーコース		

幼児用プール

成人水泳 ジュニア水泳B

教室コース	5	4	3	2	1	ウォーキングコース
		↓	↑			
		一方通行泳ぐコース	一方通行泳ぐコース			
				フリーコース		

幼児用プール

レベルアップスイミング

学童コース	教室コース	5	4	3	2	1	ウォーキングコース
		↓	↑				
		一方通行泳ぐコース	一方通行泳ぐコース				
				フリーコース			

幼児用プール

水中エアロビクス キンダー水遊び

水中エアロビクス	5	4	3	2	1	ウォーキングコース
			↶			
			右側通行・泳ぐコース			
				フリーコース		

キンダー水遊び

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: 650円/回
- 対象: 一般(30分前から受付開始)

水着と帽子が必要です。



泳法ワンポイント

- 日時: 火曜日 14:00~14:45
- 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のレッスンです。



水中ウォーキング

- 日時: 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。

