

10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。詳しくは別紙をご覧ください。																								
※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	水	親子deハッピー 幼児用プール		水中エアロ キンダー水遊び																				
2	木									成人水泳 学童・5コース				キッズB 学童・幼児用		ジュニアC 学童コース								
3	金			レベルアップ 5コース										キッズC 学童・幼児用		ジュニアD 学童コース								
4	土																							
5	日																	日・祝は18時閉場						
6	月	休 館 日																						
7	火													キッズA 学童・幼児用		ジュニアA 学童コース		ジュニアB 学童・5コース						
8	水	親子deハッピー 幼児用プール		水中エアロ キンダー水遊び																				
9	木									成人水泳 学童・5コース				キッズB 学童・幼児用		ジュニアC 学童コース								
10	金			レベルアップ 5コース										キッズC 学童・幼児用		ジュニアD 学童コース								
11	土																							
12	日																	日・祝は18時閉場						
13	月																	日・祝は18時閉場						
14	火													キッズA 学童・幼児用		ジュニアA 学童コース		ジュニアB 学童・5コース						
15	水	親子deハッピー 幼児用プール		水中エアロ キンダー水遊び																				
16	木									成人水泳 学童・5コース				キッズB 学童・幼児用		ジュニアC 学童コース								
17	金			レベルアップ 5コース										キッズC 学童・幼児用		ジュニアD 学童コース								
18	土																							
19	日																	日・祝は18時閉場						
20	月	休 館 日																						
21	火													キッズA 学童・幼児用		ジュニアA 学童コース		ジュニアB 学童・5コース						
22	水	親子deハッピー 幼児用プール		水中エアロ キンダー水遊び																				
23	木									成人水泳 学童・5コース				キッズB 学童・幼児用		ジュニアC 学童コース								
24	金			レベルアップ 5コース										キッズC 学童・幼児用		ジュニアD 学童コース								
25	土																							
26	日																	日・祝は18時閉場						
27	月	休 館 日																						
28	火													キッズA 学童・幼児用		ジュニアA 学童コース		ジュニアB 学童・5コース						
29	水	親子deハッピー 幼児用プール		水中エアロ キンダー水遊び																				
30	木									成人水泳 学童・5コース				キッズB 学童・幼児用		ジュニアC 学童コース								
31	金			レベルアップ 5コース										キッズC 学童・幼児用		ジュニアD 学童コース								

※ 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 ↺ 右側通行・泳ぐコース ↻	4 ↓ 一方通行泳ぐコース ↓	3 ↑ 一方通行泳ぐコース ↑	2	1	ウォーキングコース
				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 ↓ 一方通行泳ぐコース ↓	4 ↑ 一方通行泳ぐコース ↑	3	2	1	ウォーキングコース
			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 ↓ 一方通行泳ぐコース ↓	4 ↑ 一方通行泳ぐコース ↑	3 ショートレッスンコース	2	1	ウォーキングコース
			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 ↓ 一方通行泳ぐコース ↓	3 ↑ 一方通行泳ぐコース ↑	2	1	ウォーキングコース
			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	5	4 ↓ 一方通行泳ぐコース ↓	3 ↑ 一方通行泳ぐコース ↑	2	1	ウォーキングコース
	教室コース		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 ↺ 右側通行・泳ぐコース ↻	2	1	ウォーキングコース
			フリーコース			

キンダー水遊び

Pick Up 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
 - 対象: 中学生以下
- 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: 金曜日 14:00~14:45

しばらくの間、休講とさせていただきます。

水が怖いという人、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。

