

12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	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												
13	土												
14	日										日・祝は18時閉場		
15	月	休 館 日											
16	火												
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												
27	土												
28	日										日・祝は18時閉場		
29	月	本年もご利用いただきありがとうございました。 12/29～1/3の期間は年末年始休館です。											
30	火												
31	水												

※ 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
						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。

