

1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	木	新年もどうぞよろしくお願い申し上げます。 12/29～1/3の期間は年末年始休館です。											
2	金												
3	土												
4	日												日・祝は18時閉場
5	月	休 館 日											
6	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・4コース		
7	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										
8	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				
9	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				
10	土												
11	日												日・祝は18時閉場
12	月												日・祝は18時閉場
13	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・4コース			
14	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										
15	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				
16	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				
17	土												
18	日												日・祝は18時閉場
19	月	休 館 日											
20	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・4コース			
21	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										
22	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				
23	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				
24	土												
25	日												日・祝は18時閉場
26	月	休 館 日											
27	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・4コース			
28	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										
29	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				
30	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				
31	土												

※ 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

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
学童コース		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

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
学童コース		フリーコース			

幼児用プール

ショートレッスン

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
学童コース		フリーコース			

幼児用プール

成人水泳 ジュニア水泳B

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

レベルアップスイミング

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
学童コース	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

5	4	3 ↺ 右側通行・泳ぐコース ↻	2	1	ウォーキングコース
水中エアロビクス		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
 - 対象
- 練習方法
中心で、
気軽に参加している
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

しばらくの間、休講とさせていただきます。

みんなでいろいろな
歩き方に挑戦です。

