

# 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	<b>新年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。 12/29～1/3の期間は年末年始休館です。</b>											
2	金												
3	土												
4	日												
5	月	<b>休館日</b>											
6	火												
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												
9	金			レベルアップ 5コース									
10	土												
11	日												
12	月												
13	火												
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												
16	金			レベルアップ 5コース									
17	土												
18	日												
19	月	<b>休館日</b>											
20	火												
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												
23	金			レベルアップ 5コース									
24	土												
25	日												
26	月	<b>休館日</b>											
27	火												
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												
30	金			レベルアップ 5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

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	フリー－コース	ウォーキングコース
-------	-------------------	------------------	------------------	-------	---------	-----------

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	フリー－コース	ウォーキングコース
-------	------------------	------------------	-----------	---------	-----------

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 シヨートレッスンコース	2   1	フリー－コース	ウォーキングコース
-------	------------------	------------------	------------------	-------	---------	-----------

幼児用プール

## 成人水泳 ジュニア水泳B

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

幼児用プール

## レベルアップスイミング

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

幼児用プール

## 水中エアロビクス キンダー水遊び

5 ↓右側通行・泳ぐコース△	4	3 ↓右側通行・泳ぐコース△	2   1	フリー－コース	ウォーキングコース
-------------------	---	-------------------	-------	---------	-----------

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、

気軽に参加していくこ

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。

みんなでいろいろな

歩き方に挑戦です。