

11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 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				
2 土												
3 日									日・祝は18時閉場			
4 月									日・祝は18時閉場			
5 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			
6 水	親子deハッピー 幼児用プール	水中エアロ キダー水あそび										
7 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				
8 金		レベルアップ 5コース			水中 ウォーキング		キッズC 学童・幼児用	ジュニアD 学童コース				
9 土			Aパターン									
10 日									日・祝は18時閉場			
11 月	休 館 日											
12 火						泳法 ワンポイント						
13 水		水中エアロ										
14 木												
15 金												
16 土												
17 日									日・祝は18時閉場			
18 月	休 館 日											
19 火												
20 水												
21 木												
22 金						水中 ウォーキング						
23 土									日・祝は18時閉場			
24 日									日・祝は18時閉場			
25 月	休 館 日											
26 火						泳法 ワンポイント						
27 水												
28 木												
29 金												
30 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	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。

