

# 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 日										日・祝は18時閉場		
2 月	休 館 日											
3 火												
4 水												
5 木												
6 金												
7 土												
8 日										日・祝は18時閉場		
9 月	休 館 日											
10 火												
11 水												
12 木												
13 金						水中 ウォーキング						
14 土												
15 日										日・祝は18時閉場		
16 月	休 館 日											
17 火						泳法 ワンポイント						
18 水												
19 木												
20 金												
21 土												
22 日										日・祝は18時閉場		
23 月	休 館 日											
24 火												
25 水												
26 木												
27 金												
28 土												
29 日										休 館 日		
30 月										休 館 日		
31 火										休 館 日		

Aパターン

※ 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。

