

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 水 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | |
| 2 木 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | |
| 3 金 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | |
| 4 土 | | | | | | | | | | | | |
| 5 日 | | | | | | | | | | 日・祝は18時閉場 | | |
| 6 月 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | |
| 7 火 | | | | | | 泳法 ワンポイント | | 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 | | |
| 8 水 | 親子deハッピー 幼児用プール | 水中エアロ キンダー水あそび | | | | | | | | | | |
| 9 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 | | | | |
| 10 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 | | | | |
| 11 土 | | | | | | | | | | | | |
| 12 日 | | | | | | | | | | 日・祝は18時閉場 | | |
| 13 月 | | | | | | | | | | 日・祝は18時閉場 | | |
| 14 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 | | |
| 15 水 | 親子deハッピー 幼児用プール | 水中エアロ キンダー水あそび | | | | | | | | | | |
| 16 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 | | | | |
| 17 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 | | | | |
| 18 土 | | | | | | | | | | | | |
| 19 日 | | | | | | | | | | 日・祝は18時閉場 | | |
| 20 月 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | |
| 21 火 | | | | | | 泳法 ワンポイント | | 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 | | |
| 22 水 | 親子deハッピー 幼児用プール | 水中エアロ キンダー水あそび | | | | | | | | | | |
| 23 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 | | | | |
| 24 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 | | | | |
| 25 土 | | | | | | | | | | | | |
| 26 日 | | | | | | | | | | 日・祝は18時閉場 | | |
| 27 月 | 休 館 日 | | | | | | | | | | | |
| 28 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 | | |
| 29 水 | 親子deハッピー 幼児用プール | 水中エアロ キンダー水あそび | | | | | | | | | | |
| 30 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 | | | | |
| 31 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 | | | | |

※ 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。

