

日	曜	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	火													閉場
2	水			女性 A		スイム&ワーク		幼児		小学生 A		一般		閉場
3	木			女性 B						小学生 B				閉場
4	金													閉場
5	土		幼児 A	幼児 B										閉場
6	日													閉場
7	月													休場日
8	火													閉場
9	水			女性 A		スイム&ワーク		幼児		小学生 A		一般		閉場
10	木			女性 B						小学生 B				閉場
11	金													閉場
12	土		幼児 A	幼児 B										閉場
13	日													閉場
14	月													閉場
15	火													閉場
16	水			女性 A		スイム&ワーク		幼児		小学生 A		一般		閉場
17	木			女性 B						小学生 B				閉場
18	金													閉場
19	土		幼児 A	幼児 B										閉場
20	日													閉場
21	月													閉場
22	火													閉場
23	水													閉場
24	木													閉場
25	金													閉場
26	土													閉場
27	日													閉場
28	月													休場日
29	火	短期集中												閉場
30	水	短期集中												閉場
31	木	短期集中	預り教室											閉場

通常	フリー	女性A・B/一般	フリー	スイム&ワーク	フリー	小学生A・B/短期集中	フリー
5	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	教室	
5	歩行コース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	
4	フリーコース	完泳コース	完泳コース	完泳コース	完泳コース	完泳コース	
3		教室	教室	教室	教室	教室	
2	←完泳コース←	教室	教室	教室	教室	教室	
1	→完泳コース→	教室	教室	教室	教室	教室	

※コースロープで分かれている時がございます。

幼児	教室	幼児A・B	フリー 教室	預り教室	フリー
5	教室	フリー	教室	フリー	フリー
5	歩行コース	歩行コース	歩行コース	歩行コース	歩行コース
4	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース
3	←完泳コース←	←完泳コース←	←完泳コース←	←完泳コース←	←完泳コース←
2	→完泳コース→	→完泳コース→	→完泳コース→	→完泳コース→	→完泳コース→
1	教室	教室	教室	教室	教室

監視ポジションについて

●

幼児

●

25mプール

●

※周囲によりポジションから外れている場合がございます。

~瑞穂で健康づくりをお手伝い~

ワンポイントアドバイス

プールでの健康づくりに関する疑問に
有資格者がワンポイントアドバイス♪

・ウォーミングアップどうしたら良いのかな？

・もっと楽に泳ぐにはどうしたら良い？

・息継ぎがうまくできない。。。

・水中ウォーキングの運動効率をもっと上げたい！

水中での運動にお悩みの方、お気軽にスタッフにお声掛けください。

★マンツーマンでお客様の疑問にお答えします！

★プール月間カレンダーに記載の日は、
専門スタッフが皆様のご質問をお待ちしております！

* カレンダー記載のお時間以外でも、スタッフが対応可能であればご質問にお答えいたします。

7月 スケジュール						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
		午後	—	—	午前	—
6	7	8	9	10	11	12
—	休場日	午後	—	—	午前	—
13	14	15	16	17	18	19
—	午前	午後	—	—	—	—
20	21	22	23	24	25	26
—	—	午後	—	—	夜間	—
27	28	29	30	31		
—	休場日	午後	—	—		

午前：9:00～12:00 午後：13:00～16:00 夜間：17:00～20:00