

パロマ瑞穂スポーツパーク

Paloma Mizuho Sports Park

Mizuho

LOOP

～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時は、
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。

9月 スケジュール						
日	月	火	水	木	金	土
午前：9:00～12:00 午後：13:00～16:00 夜間：17:00～20:00			1	2	3	4
			—	—	夜間	—
	5	6	7	8	9	10
—	休館日	午後	—	—	夜間	—
12	13	14	15	16	17	18
—	—	午後	—	—	午前	—
19	20	21	22	23	24	25
—	休館日	午後	—	—	午前	—
26	27	28	29	30	31	
—	午前	午後	—	—	—	

令和7年 10月 温水プール利用予定カレンダー

※状況に応じて完泳コース及びフリーコースの本数は変動する場合があります。

パロマ瑞穂スポーツパーク 宿泊研修棟 TEL：052-836-8210

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

通常

フリー

女性A・B/一般

フリー

スイム&ウォーク

フリー

小学生A・B

フリー

歩数	フリー	歩数	フリー	歩数	フリー	歩数	フリー	教室
5	歩行コース	5	フリーコース	5	フリーコース	5	フリーコース	フリーコース
4	フリーコース	4	完泳コース	4	完泳コース	4	完泳コース	完泳コース
3		3	教室	3	教室	3	教室	教室
2	←完泳コース←	2	教室	2	教室	2	教室	教室
1	→完泳コース→	1	教室	1	教室	1	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

ワンポイントショートレッスン

フリー

歩数	教室	歩数	フリー	歩数	フリー
5	歩行コース	5	歩行コース	5	歩行コース
4	フリーコース	4	フリーコース	4	フリーコース
3	←完泳コース←	3	←完泳コース←	3	フリーコース (共用でレッスンを行います)
2	→完泳コース→	2	→完泳コース→	2	←完泳コース←
1	教室	1	教室	1	→完泳コース→

監視ポジションについて

●

監視

●

幼児

25mプール

●

東面図によりポジションから外れている場合がございます。