


令和7年 12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。

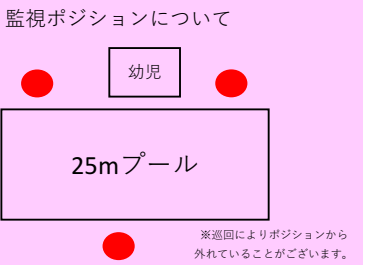
パロマ瑞穂スポーツパーク 宿泊研修棟 TEL：052-836-8210

日	曜	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	月	休場日												
2	火													閉場
3	水													閉場
4	木													閉場
5	金													閉場
6	土													閉場
7	日										閉場			
8	月			アクアビクス										閉場
9	火													閉場
10	水													閉場
11	木													閉場
12	金													閉場
13	土													閉場
14	日										専用	閉場		
15	月	休場日												
16	火			アクアビクス										閉場
17	水													閉場
18	木													閉場
19	金													閉場
20	土													閉場
21	日										閉場			
22	月													閉場
23	火													閉場
24	水													閉場
25	木													閉場
26	金													閉場
27	土													閉場
28	日										閉場			
29	月	休場日												
30	火	休場日												
31	水	休場日												

通常			フリー	幼児	女性A・B/一般			フリー	幼児	スイム&ウォーク			フリー	幼児	小学生A・B			フリー	幼児
学年	フリー				学年	フリー				学年	フリー				学年	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			
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			
3					教室				3	教室				3	教室				
2	←完泳コース←				2	教室				2	教室				2	教室			
1	→完泳コース→				1	教室				1	教室				1	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	幼児A・B		フリー	教室	幼児	アクアビクス/専用	フリー	幼児
学年	教室			学年	フリー	教室		学年	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	完泳コース		
2	→完泳コース→			2	→完泳コース→			2	教室		
1	教室			1	教室			1			



## パロマ瑞穂スポーツパーク

Paloma Mizuho Sports Park



～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。

1 2月 スケジュール						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	休館日	午後	夜間	—	—	—
7	8	9	10	11	12	13
—	—	午後	午前	—	—	—
14	15	16	17	18	19	20
—	休館日	—	午後	—	夜間	—
21	22	23	24	25	26	27
—		午後	—	午後	—	—
28	29	30	31	午前：9:00～12:00 午後：13:00～16:00 夜間：17:00～20:00		
—	休館日	休館日	休館日			