

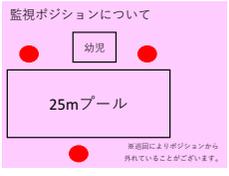
※状況に応じて完泳コース及びフリーコースの本数は変動する場合があります。 パロマ瑞穂スポーツパーク 宿泊研修棟 TEL:052-836-8210

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

通常	フリー	女性A・B/S&W/一般	フリー	幼児	教室	幼児A・B	フリー	教室
フリー	フリー	フリー	フリー	教室	フリー	教室		
歩行コース	フリーコース	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		
フリーコース	完泳コース	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		
フリーコース	教室	←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←		
←完泳コース←	教室	→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→		
→完泳コース→	教室	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。

小学生A・B	フリー	専用①	フリー	専用②	フリー
フリー	教室	フリー	フリー	フリー	
フリーコース	フリーコース	フリーコース	フリーコース	歩行コース	
完泳コース	完泳コース	完泳コース	完泳コース	フリーコース	
教室	教室	専用	専用	完泳コース	
教室	専用	専用	専用	専用	
教室	専用	専用	専用	専用	



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。

3月 スケジュール

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

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