

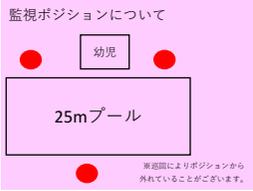
※状況に応じて完泳コース及びフリーコースの本数は変動する場合があります。 パロマ瑞穂スポーツパーク 宿泊研修棟 TEL: 052-836-8210

日	曜	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	水													閉場
2	木													閉場
3	金													閉場
4	土													閉場
5	日													閉場
6	月													休場日
7	火													閉場
8	水			アクアピクス										閉場
9	木													閉場
10	金													閉場
11	土													閉場
12	日													閉場
13	月													閉場
14	火													閉場
15	水													閉場
16	木			アクアピクス										閉場
17	金													閉場
18	土													閉場
19	日													閉場
20	月													休場日
21	火													閉場
22	水													閉場
23	木													閉場
24	金													閉場
25	土													閉場
26	日													閉場
27	月													閉場
28	火													閉場
29	水													閉場
30	木													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
フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	フリー	教室	教室
歩行コース	フリーコース	フリーコース	完泳コース	完泳コース	完泳コース	教室	教室
フリーコース	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室
←完泳コース←	教室	教室	教室	教室	教室	教室	教室
→完泳コース→	教室	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場合がございます。

幼児	教室	幼児A・B	フリー	教室	アクアピクス	フリー
教室	フリー	教室	フリー	教室	フリー	教室
歩行コース						
フリーコース						
←完泳コース←						
→完泳コース→						
教室						



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。

4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
			午前	—	午前	—
5	6	7	8	9	10	11
—	休館日	午後	—	夜間	—	—
12	13	14	15	16	17	18
—	—	午後	午後	—	—	—
19	20	21	22	23	24	25
—	休館日	午後	—	夜間	—	—
26	27	28	29	30		
—	午前	午後	—			