

※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	金													閉場
2	土													閉場
3	日													閉場
4	月													閉場
5	火													閉場
6	水													閉場
7	木													閉場
8	金													閉場
9	土													閉場
10	日													閉場
11	月													閉場
12	火													閉場
13	水			女性A	スイム&ウォーク	幼児	小学生A	一般						閉場
14	木		女性B				小学生B							閉場
15	金													閉場
16	土	幼児A	幼児B											閉場
17	日													閉場
18	月	休場日												
19	火													閉場
20	水			女性A	スイム&ウォーク	幼児	小学生A	一般						閉場
21	木		女性B				小学生B							閉場
22	金													閉場
23	土	幼児A	幼児B											閉場
24	日													閉場
25	月													閉場
26	火													閉場
27	水			女性A	スイム&ウォーク	幼児	小学生A	一般						閉場
28	木		女性B				小学生B							閉場
29	金													閉場
30	土	幼児A	幼児B											閉場
31	日					アクアフェスタ(水上アスレチック・着衣泳など)								閉場

※6月1日(月)～2日(火)は水抜き清掃の為、お休みです。6月3日(水)より再開いたします。

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
5	フリー	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	アクアフェスタ	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	フリーコース	フリーコース
4	フリーコース	フリーコース	フリーコース	完泳コース	完泳コース
3	←完泳コース→	←完泳コース→	←完泳コース→	教室	教室
2	→完泳コース←	→完泳コース←	→完泳コース←	教室	教室
1	教室	教室	教室	教室	教室

監視ポジションについて

25mプール

※監視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。

5月 スケジュール

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

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