



※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。

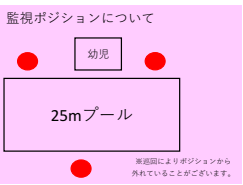
パロマ瑞穂スポーツパーク 宿泊研修棟 TEL:052-836-8210

Main calendar table showing dates from 9/1 to 7/31 with activity categories like '女性A', '幼児', '小学生A', '一般', '閉場', etc.

※8月1日(土)～11月30日(月)はアジア・アジアパラ競技大会に伴う施設借用の為、休館。
12月1日(火)～令和9年3月31日(水)の期間、宿泊研修棟1部改修工事に伴い休館致します。
ご迷惑をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

Course schedule table with columns for '通常', 'フリー', '幼児', '教室', '幼児A・B', 'フリー 教室' and rows for 'フリー', '歩行コース', '完泳コース', etc.

Course schedule table for '小学生A・B' with columns for 'フリー', '教室', 'フリー', '預り教室', 'フリー' and rows for 'フリー', '歩行コース', '完泳コース', etc.



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。

7月 スケジュール (July Schedule) table showing dates from 7/1 to 7/31 with activity times like '午前: 9:00~12:00', '午後: 13:00~16:00', '夜間: 17:00~20:00' and status like '休館日', '午後', '午前', '夜間'.