

# 温水プール・トレーニング室・北陸上競技場予定表

行事は変更になる場合があります。最新情報は電話にてお問い合わせください。

|         | 屋内プール教室等   |        |      | トレーニング室ショートプログラム  |       |    | 北陸上競技場個人走行    |    |    | 第4駐車場<br>混雑情報            |
|---------|--|--------|------|---|-------|----|---------------|----|----|--------------------------|
|         | 午前   | 午後     | 夜間   | 午前  | 午後    | 夜間 | 午前            | 午後 | 夜間 |                          |
| 5/1(月)  |  |        |      |   |       |    |               |    |    |                          |
| 5/2(火)  | ワンポイント   |        |      | ダンベルチューブ  |       |    | ×             | ×  | ○  |                          |
| 5/3(祝)  |  |        |      |   |       |    | ×             | ×  |    | 混雑                       |
| 5/4(祝)  |  |        |      |   |       |    | ×             | ×  |    | 混雑                       |
| 5/5(祝)  |  |        |      |   |       |    | ×             | ×  |    | 混雑                       |
| 5/6(土)  |  |        |      |   |       |    | ×             | ×  | ×  | 満車                       |
| 5/7(日)  |  |        |      |   |       |    | ×             | ×  |    | 満車                       |
| 5/8(月)  |  | ワンポイント |      |   |       |    |               | ○  | ○  |                          |
| 5/9(火)  | ワンポイント   |        |      | ステップ  |       |    | ×             | ×  | ○  |                          |
| 5/10(水) | 水泳教室   | 水泳教室   | 水泳教室 |   | 体幹    |    | ×             | ×  | ○  | 混雑                       |
| 5/11(木) | 水泳教室   |        | 水泳教室 | 腹部  |       |    | ○             | ○  | ○  | 混雑                       |
| 5/12(金) |  | ワンポイント |      |   | ゆるまい  |    | ×             | ×  | ×  |                          |
| 5/13(土) |  |        |      |   |       |    | ×             | ×  | ×  | 満車                       |
| 5/14(日) |  |        |      |   |       |    | ×             | ×  |    | 満車                       |
| 5/15(月) |  |        |      |   |       |    |               |    |    |                          |
| 5/16(火) | ワンポイント   |        |      | いすで運動   |       |    | ×             | ×  | ○  |                          |
| 5/17(水) | 水泳教室   | 水泳教室   | 水泳教室 |   | バランス  |    | ○             | ×  | ○  | 満車                       |
| 5/18(木) | 水泳教室   |        | 水泳教室 | 腰痛予防  |       |    | ×             | ×  | ×  | 混雑                       |
| 5/19(金) |  | ワンポイント |      |   | ストレッチ |    | ×             | ×  | ×  |                          |
| 5/20(土) |  |        |      |   |       |    | ×             | ×  | ×  | 満車                       |
| 5/21(日) |  |        |      |   |       |    | ×             | ×  |    | 満車                       |
| 5/22(月) |  | ワンポイント |      |   |       |    |               | ×  | ○  |                          |
| 5/23(火) | ワンポイント   |        |      | ボール   |       |    | ×             | ×  | ○  |                          |
| 5/24(水) | 水泳教室   | 水泳教室   | 水泳教室 |   | 背部    |    | ○             | ×  | ○  | 混雑                       |
| 5/25(木) | 水泳教室   |        | 水泳教室 | 転倒予防  |       |    | ×             | ×  | ○  | 混雑                       |
| 5/26(金) |  | ワンポイント |      |   | ゆるまい  |    | ○             | ○  | ○  |                          |
| 5/27(土) |  |        |      |   |       |    | ×             | ×  | ×  |                          |
| 5/28(日) |  |        |      |   |       |    | ×             | ×  |    | 満車                       |
| 5/29(月) |  | ワンポイント |      |   |       |    |               | ×  | ○  |                          |
| 5/30(火) | ワンポイント   |        |      | ダンベルチューブ  |       |    | ×             | ×  | ○  |                          |
| 5/31(水) | 水泳教室   | 水泳教室   | 水泳教室 |   | 足腰    |    | ×             | ×  | ○  | 満車                       |
|         | ワンポイント<br>午前 11:00~12:00(火)<br>午後 14:00~15:00(月・金) |        |      | ショート<br>午前 11:00~11:30(火・木)<br>プログラム<br>午後 13:30~14:00(水・金) |       |    | 利用可能:○、利用不可:× |    |    | ※専用利用終了後に走行可能になる場合があります。 |

平成29年3月20日現在の予定です。変更になる場合もございますので詳細はお問い合わせください。

◎お問合せ先◎ パロマ瑞穂スポーツパーク

管理第1係 TEL(052)836-8200 FAX(052)836-8206

管理第2係 TEL(052)836-8201 FAX(052)836-8211

# 温水プール・トレーニング室・北陸上競技場予定表

行事は変更になる場合があります。最新情報は電話にてお問い合わせください。

|         | 屋内プール教室等        |  |      | トレーニング室ショートプログラム |  |    | 北陸上競技場個人走行    |    |    | 第4駐車場<br>混雑情報 |
|---------|-----------------|--|------|------------------|--|----|---------------|----|----|---------------|
|         | 午前              | 午後                                       | 夜間   | 午前               | 午後   | 夜間 | 午前            | 午後 | 夜間 |               |
| 6/1(木)  | 水泳教室            |  | 水泳教室 | 肩こり              |  |    | ○             | ○  | ○  | 混雑            |
| 6/2(金)  |                 | ワンポイント                                   |      |                  | ストレッチ                                      |    | ×             | ×  | ○  |               |
| 6/3(土)  |                 |  |      |                  |  |    | ×             | ×  | ×  | 満車            |
| 6/4(日)  |                 |  |      |                  |  |    | ×             | ×  |    | 満車            |
| 6/5(月)  |                 |  |      |                  |  |    |               |    |    |               |
| 6/6(火)  |                 |  |      | ステップ             |  |    | ×             | ×  | ○  |               |
| 6/7(水)  |                 |  |      |                  | 体幹   |    | ○             | ×  | ○  | 混雑            |
| 6/8(木)  | 水泳教室            |  | 水泳教室 | 腹部               |  |    | ○             | ○  | ○  | 混雑            |
| 6/9(金)  |                 | ワンポイント                                   |      |                  | ゆるまい                                       |    | ○             | ○  | ○  |               |
| 6/10(土) |                 |  |      |                  |  |    | ×             | ×  | ×  | 満車            |
| 6/11(日) |                 |  |      |                  |  |    | ×             | ×  |    | 満車            |
| 6/12(月) |                 | ワンポイント                                   |      |                  |  |    |               | ○  | ○  |               |
| 6/13(火) | ワンポイント          |  |      | いすで運動            |  |    | ○             | ○  | ○  |               |
| 6/14(水) | 水泳教室            | 水泳教室                                     | 水泳教室 |                  | バランス                                       |    | ×             | ×  | ○  | 混雑            |
| 6/15(木) | 水泳教室            |  | 水泳教室 | 腰痛予防             |  |    | ×             | ×  | ○  | 混雑            |
| 6/16(金) |                 | ワンポイント                                   |      |                  | ストレッチ                                      |    | ×             | ×  | ×  |               |
| 6/17(土) |                 |  |      |                  |  |    | ×             | ×  | ×  | 満車            |
| 6/18(日) |                 |  |      |                  |  |    | ×             | ×  |    | 満車            |
| 6/19(月) |                 |  |      |                  |  |    |               |    |    |               |
| 6/20(火) | ワンポイント          |  |      | ボール              |  |    | ○             | ○  | ○  |               |
| 6/21(水) | 水泳教室            | 水泳教室                                     | 水泳教室 |                  | 背部   |    | ○             | ×  | ○  | 混雑            |
| 6/22(木) | 水泳教室            |  | 水泳教室 | 転倒予防             |  |    | ○             | ○  | ○  | 混雑            |
| 6/23(金) |                 | ワンポイント                                   |      |                  | ゆるまい                                       |    | ○             | ○  | ○  |               |
| 6/24(土) |                 |  |      |                  |  |    | ×             | ×  | ○  | 満車            |
| 6/25(日) |                 |  |      |                  |  |    | ×             | ×  |    | 満車            |
| 6/26(月) |                 | ワンポイント                                   |      |                  |  |    |               | ○  | ○  |               |
| 6/27(火) | ワンポイント          |  |      | ダンベル<br>チューブ     |  |    | ○             | ○  | ○  |               |
| 6/28(水) | 水泳教室            | 水泳教室                                     | 水泳教室 |                  | 足腰   |    | ○             | ×  | ○  | 混雑            |
| 6/29(木) | 水泳教室            |  | 水泳教室 | 肩こり              |  |    | ○             | ○  | ○  | 混雑            |
| 6/30(金) |                 | ワンポイント                                   |      |                  | ストレッチ                                      |    | ○             | ○  | ○  |               |
|         | ワンポイント<br>アドバイス | 午前 11:00~12:00(火)<br>午後 14:00~15:00(月・金) |      | ショート<br>プログラム    | 午前 11:00~11:30(火・木)<br>午後 13:30~14:00(水・金) |    | 利用可能:○、利用不可:× |    |    |               |

平成29年3月20日現在の予定です。変更になる場合もございますので詳細はお問い合わせください。

◎お問合せ先◎ パロマ瑞穂スポーツパーク

管理第1係 TEL(052)836-8200 FAX(052)836-8206

管理第2係 TEL(052)836-8201 FAX(052)836-8211