

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2019年 10月 ~ 12月

※毎時55~00分まで 5分間の休憩時間（教室を除く）

水深：白樺→1.1m 紫色→0.9m オレンジ色→1.4m

		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20		21		22		23		
月	1	フリー			9:30 10:20 有料成人水泳教室①		10:20 12:10 ベビースイミング①②		12:15 12:55 水泳入門		13:00 13:35 ウォーク&ジョグ		13:35 14:25 初級水泳	フリー										20:00 21:00 アクアピクス		21:00 22:00 上級水泳	フリー					
	2	初心者												初									初									
	3	往復																														
	4	往復																														
	5	初心者																														
	6	フリー																														
	7	歩行	1.1m																													
火	1	片道			10:00 11:00 アクアピクス		フリー		11:35 12:45 有料成人水泳教室②		12:45 13:55 有料成人水泳教室③		フリー											20:00 20:50 中級水泳		21:00 21:35 水泳入門	フリー					
	2	片道																														
	3	往復																														
	4	往復																														
	5	初心者																														
	6	フリー																														
	7	歩行	1.1m																													
水	1	片道			10:00 11:00 スイムトレーニング		11:00 12:00 アクアサーキット		フリー		12:40 13:50 有料成人水泳教室④		フリー																			
	2	片道																														
	3	往復																														
	4	往復																														
	5	初心者																														
	6	フリー																														
	7	歩行	1.1m																													
木	1	片道			フリー		11:00 12:00 上級水泳		フリー																							
	2	片道																														
	3	往復																														
	4	往復																														
	5	初心者																														
	6	フリー																														
	7	歩行	1.1m																													
金	1	フリー			9:35 10:20 初級水泳		10:20 12:10 ベビースイミング①②		フリー		12:30 13:40 有料成人水泳教室⑤		13:40 14:40 スイムトレーニング																			
	2	初心者																														
	3	往復																														
	4	往復																														
	5	初心者																														
	6	フリー																														
	7	歩行	1.1m																													
土・日	1	片道																														
	2	片道																														
	3	往復																														
	4	往復																														
	5	初心者																														
	6	フリー																														
	7	歩行	1.1m																													

※混雑状況により、予告なしにコース変更を行う場合がございます。予めご了承下さい。

- 《《《コース案内》》》 右側通行（片道・フリー除く）となります。無理な追越やターンは、危険ですのでご遠慮頂き、ゆずり合ってご遊泳ください。またコース中央は、遊泳者の為に空けて頂くよう、ご協力を宜しくお願いいたします。
- 片道（一方通行） … 左側通行・右側追越/25m完泳出来る方のコースです。途中での立ち止まりやコース内でのターンは、出来ません。
 - 初心者優先 … 25m完泳を目指し途中で立ち止まり可能コースです。ゆっくり泳ぎたい方もこちらをご利用ください。
 - 往復 … 25m・50m完泳出来る方のコースです。どちらからでもスタート出来ますので、ゆずり合ってご利用ください。
 - 歩行者専用 … 歩く方のための専用コースです。泳がずに一列でご利用ください。
 - 往復/ターン … 50m完泳出来る方のコースです。幼児プール側からスタートし、ターン側での休憩は、出来ません。
 - フリー … 自由なコースのため、危険のないようお客様同士でゆずり合ってご利用ください。
 - 速泳優先 … 速く泳ぐ方の優先コースです。後ろから追いつかれたら、速い方に前をゆずってください。
- 《《《レッスン案内》》》 上記の通り、レッスンの前後約5~10分程度、準備・片付けがございます。またレッスン参加者以外の方のコース利用は、出来かねますので、予めご了承ください。
- プールプログラム … 1レッスン610円で参加出来ます。レッスン開始1時間前より、総合受付にてご予約を承ります。お時間になりましたら、レッスンカードを持参し、ギャラリー側プールサイドへお集まりください。 泳法 水中運動
 - プライベートレッスン … 1レッスン30分3,240円でマンツーマン指導が受けられます。レッスン日の2週間前から前日までに、総合受付にてご予約ください。お時間になりましたら、ギャラリー側プールサイドへいらしてください。
- 《《《スクール案内》》》 月額でのお支払いとなり、年間を通して上達を図るクラスとなります。またスクール生以外の方の参加は、出来かねますので、予めご了承ください。
- ベビースイミング … 親子で行うスイミングスクールです。①10:30~11:10（生後6ヶ月~1歳6ヶ月まで） ②11:20~12:00（1歳7ヶ月~2歳まで）
 - スイミングスクール … 子供対象のスイミングスクールです。2ヶ月に一度、スイチャレ（テスト）があります。練習を頑張るって上手になり、たくさんのバッチをもらいましょう！
 - 有料成人水泳教室 … 墨田区民限定クラスとなります。ご自身のレベルと目標に合わせて、クラスをお選びください。（①初級45分 ②初級60分 ③④中級60分 ⑤上級60分）それぞれの目標達成にむけて、頑張りましょう！