

# 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										14:40 19:45 スイミングスクール	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																								初心者								
	3	往復																											往復					
	4	往復																											往復		1.4m	往復		
	5	初心者																																
	6	フリー																																
	7	歩行	1.1m																													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												14:40 19:45 スイミングスクール	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												14:40 19:45 スイミングスクール	フリー		21:00 22:00 スイムトレーニング	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	12:00 13:00 中級水泳	フリー													14:40 19:45 スイミングスクール	フリー		20:00 21:00 マスターズ水泳	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											14:40 19:45 スイミングスクール	フリー		20:00 21:00 アクアピクス	21:00 21:45 初級水泳	フリー					
	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！