

# 墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2020年 1月～3月

※毎時55～00分まで 5分間の休憩時間（教室を除く）

水深：白枠→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	30	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 ウォーター&ジョブ	13:35 14:25 初級水泳	フリ-	14:40 19:45 スイミングスクール				初心者	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								往復
	3	往復				往復								往復			速泳優先
	4	往復				往復夕					往復			往復夕		1.4m	往復夕
	5	初心者				初心者							往復	初心者			
	6	フリー				フリー							フリー	フリー			
	7	歩行	1.1m			歩行							歩行	歩行			1.1m
火	1	フリー			10:00 11:00 アクアピクス	フリ-	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-	14:40 19:45 スイミングスクール				初心者	20:00 20:55 中級水泳	21:00 21:35 水泳入門	フリ-
	2	初心者				初			初								初
	3	往復				往復								往復			
	4	往復夕				往復夕					往復			往復夕			
	5	往復				初心者							往復	初心者			
	6	初心者				フリー							フリー	フリー			
	7	歩行	1.1m			歩行							歩行	歩行			
水	1	片道			10:00 11:00 スイムトレーニング	フリ-	11:00 12:00 アクアサーキット	フリ-	12:40 13:50 有料成人水泳教室④	フリ-	14:40 19:45 スイミングスクール					21:00 22:00 スイムトレーニング	フリー
	2	片道				初			初								往復
	3	往復				往復								往復			
	4	往復				往復夕								往復夕			
	5	初心者				初心者							往復	初心者			
	6	フリー				フリー							フリー	フリー			
	7	歩行	1.1m			歩行							歩行	歩行			
木	1	片道			フリ-	フリ-	11:00 12:00 上級水泳	フリ-			14:40 19:45 スイミングスクール				20:00 21:00 マスタース水泳	フリー	
	2	片道			初			初						初		往復	
	3	往復				往復								往復		速泳優先	
	4	往復夕				往復夕								往復夕	1.4m	往復夕	
	5	初心者				初心者							往復	初心者			
	6	フリー				フリー							フリー	フリー			
	7	歩行	1.1m			歩行							歩行	歩行	1.1m		
金	1	フリー			9:35 10:20 初級水泳	フリ-	10:20 12:10 ベビースイミング①②	フリ-	13:10 14:20 スイムトレーニング	フリ-	14:40 19:45 スイミングスクール				20:00 21:00 アクアピクス	21:00 21:45 初級水泳	フリ-
	2	初心者				初			初								初
	3	往復				往復								往復			
	4	往復				往復夕								往復夕			
	5	初心者				初心者							往復	初心者			
	6	フリー				フリー							フリー	フリー			
	7	歩行	1.1m			歩行							歩行	歩行			
土・日	1	片道				フリ-	フリ-							フリー		フリー	
	2	片道				初								往復		往復	
	3	往復				初心者	初心者							往復		速泳優先	
	4	往復				往復	往復 0.9m							往復夕	1.4m	往復夕	
	5	初心者				往復	往復							初心者			
	6	フリー				初心者	初心者							フリー			
	7	歩行	1.1m			歩行	歩行 1.1m							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。ご遠慮頂き、ゆすり合ってください。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、ゆすり合ってください。 ・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すり合ってください。
- ・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、速い方に前をゆすってください。

《《《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。
- ・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ヵ月～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、たくさんのバッヂをもらいましょう！
- ・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）それぞれの目標達成にむけて、頑張りましょう！

泳法 水中運動