

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																																	
	2	初心者			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																						
	3	往復																																	
	4	往復																																	
	5	初心者																																	
	6	フリー																																	
	7	歩行	1.1m																																
火	1	フリー																																	
	2	初心者			10:00 11:00 アクアピクス																														
	3	往復																																	
	4	往復																																	
	5	往復																																	
	6	初心者																																	
	7	歩行	1.1m																																
水	1	片道																																	
	2	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																												
	3	往復																																	
	4	往復																																	
	5	初心者																																	
	6	フリー																																	
	7	歩行	1.1m																																
木	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																																
金	1	フリー																																	
	2	初心者			9:35 10:20 初級水泳		10:20 12:10 ベビースイミング①②																												
	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。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)それぞれの目標達成にむけて、頑張りましょう!