

# 墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2020年 4月 ~ 6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	30	23	
月	1	フリー																
	2	初心者	9:30 10:20 有料成人水泳教室①	10:30 12:10 ベビースイミング①②	フリー	13:00 13:35 ウォータージョブ	13:35 14:25 初級水泳	フリー	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 マスターズ水泳	フリー		
	3	往復				往復												
	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		初心者		
	6	フリー				フリー							フリー	フリー		フリー		
	7	歩行	1.1m			歩行							歩行	歩行		歩行	1.1m	
火	1	フリー																
	2	初心者	10:00 11:00 アクアピクス	11:00 11:35 水泳入門	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	初心者	14:40 19:45 スイミングスクール				初心者	20:00 21:00 中級水泳	プライベート	フリー		
	3	往復				往復												
	4	往復夕				往復夕					往復							
	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																
	2	片道	10:00 11:00 中級水泳	11:00 12:00 アクアサーキット	プライベート	フリー	12:40 13:50 有料成人水泳教室④	初心者	14:40 19:45 スイミングスクール				初心者		21:00 22:00 スイムトレーニング	フリー		
	3	往復				往復												
	4	往復				往復夕					往復							
	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																
	2	片道			11:00 12:00 上級水泳	12:00 13:00 中級水泳	フリー	初心者	14:40 19:45 スイミングスクール				初心者	20:00 21:00 初級水泳	フリー			
	3	往復				往復												
	4	往復夕				往復夕					往復							
	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																
	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	フリー		13:10 14:20 スイムトレーニング	フリー	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 21:35 水泳入門	フリー		
	3	往復				往復												
	4	往復				往復夕					往復							
	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																
	2	片道			フリー													
	3	往復			初心者		初心者											
	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	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。予めご了承ください。

《《《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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。
- ・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。

《《《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、たくさんのお褒めをもらいましょう!
- ・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!