

# 墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2021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		23	
月	1	フリー			9:30 10:20		10:30 12:10		フリー	13:00 13:35	13:40 14:20	フリー		14:30 19:00						フリー			20:00 21:00	21:00 22:00	フリー						
	2	初心者			有料成人水泳教室①		ベビースイミング①②		初心者	初級水泳	初			スイミングスクール						初心者			アクアピクス	マスターズ水泳	往復						
	3	初心片道																			往復				往復	1.4m	速泳優先				
	4	初心片道																			往復				往復	1.4m	往復				
	5	往復																			往復				往復	1.4m	往復				
	6	フリー																			往復				往復	1.4m	往復				
	7	歩行	1.1m																		歩行				歩行	1.1m					
火	1	フリー			10:00 11:00	11:00 11:35	11:35 12:45	12:45 13:55	フリー					14:30 19:45						フリー			20:00 21:00	21:00 22:00	フリー						
	2	初心片道			アクアピクス	水泳入門	有料成人水泳教室②	有料成人水泳教室③	初心者					スイミングスクール						初心者			中級水泳	初級水泳	往復						
	3	初心片道																			往復				往復	1.4m	速泳優先				
	4	往復																			往復				往復	1.4m	往復				
	5	往復																			往復				往復	1.4m	往復				
	6	初心者																			往復				往復	1.4m	往復				
	7	歩行	1.1m																		歩行				歩行	1.1m					
水	1	初心片道			10:00 11:00	11:00 12:00	11:35 12:45	12:40 13:50	フリー					14:30 19:45						フリー			21:00 22:00	22:00 23:00	フリー						
	2	初心片道			中級水泳	アクアサーキット	有料成人水泳教室④	有料成人水泳教室⑤	初心者					スイミングスクール						初心者				スイムトレーニング	初級水泳	往復					
	3	往復																			往復				往復	1.4m	速泳優先				
	4	往復																			往復				往復	1.4m	速泳優先				
	5	初心者																			往復				往復	1.4m	速泳優先				
	6	フリー																			往復				往復	1.4m	速泳優先				
	7	歩行	1.1m																		歩行				歩行	1.1m					
木	1	初心片道			10:00 11:00	11:00 12:00	11:35 12:45	12:00 13:00	フリー					14:30 19:45						フリー			20:00 21:00	21:00 22:00	フリー						
	2	初心片道			中級水泳	上級水泳	有料成人水泳教室⑥	有料成人水泳教室⑦	初心者					スイミングスクール						初心者			初級水泳	初級水泳	往復						
	3	往復																			往復				往復	1.4m	速泳優先				
	4	往復																			往復				往復	1.4m	速泳優先				
	5	初心者																			往復				往復	1.4m	速泳優先				
	6	フリー																			往復				往復	1.4m	速泳優先				
	7	歩行	1.1m																		歩行				歩行	1.1m					
金	1	フリー			9:35 10:20	10:20 12:10	10:30 12:10	12:10 13:10	フリー					14:30 19:45						フリー			20:00 21:00	21:00 21:35	フリー						
	2	初心者			初級水泳	ベビースイミング①②	ベビースイミング③④	ベビースイミング⑤⑥	初心者					スイミングスクール						初心者			アクアピクス	水泳入門	初級水泳	往復					
	3	初心片道																			往復				往復	1.4m	速泳優先				
	4	初心片道																			往復				往復	1.4m	速泳優先				
	5	往復																			往復				往復	1.4m	速泳優先				
	6	フリー																			往復				往復	1.4m	速泳優先				
	7	歩行	1.1m																		歩行				歩行	1.1m					
土・日	1	初心片道																		フリー			フリー	フリー	往復						
	2	初心片道																		初心者			フリー	フリー	往復						
	3	往復																		往復			フリー	フリー	往復						
	4	往復																		往復			フリー	フリー	往復						
	5	初心者																		往復			フリー	フリー	往復						
	6	フリー																		往復			フリー	フリー	往復						
	7	歩行	1.1m																	歩行			歩行	歩行	往復	1.4m	往復				

※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。
- 初心者片道(一方通行) … 左側通行・右側追越/25m完泳を目指し途中で立ち止まり可能コースです。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望むクラスとなります。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 ③中級60分)それぞれの目標達成にむけて、頑張りましょう!