

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2021年 7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		10:30 12:10	ベビースイミング①②				13:00 13:35	13:40 14:20	フリー																				
	3	初心者																																
	4	初心者																																
	5	往復																																
	6	フリー																																
	7	歩行	1.1m																															
火	1	フリー																																
	2	初心者																																
	3	初心者																																
	4	往復																																
	5	往復																																
	6	フリー																																
	7	歩行	1.1m																															
水	1	初心者																																
	2	初心者																																
	3	往復																																
	4	往復																																
	5	初心者																																
	6	フリー																																
	7	歩行	1.1m																															
木	1	初心者																																
	2	初心者																																
	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																																
	3	初心者																																
	4	初心者																																
	5	往復																																
	6	フリー																																
	7	歩行	1.1m																															
土・日	1	フリー																																
	2	初心者																																
	3	初心者																																
	4	往復																																
	5	往復																																
	6	初心者																																
	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、危険のないように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！