

# 墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2021年 10月 ~ 12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	フリー		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 カワセ&ヨガ	13:40 14:20 水泳入門	フリー	14:30 19:45 スイミングスクール	フリー	20:00 21:00 アクアピクス	21:00 22:00 マスターズ水泳	フリー		
	初心者				初心者				往復タ		初心者		往復		
	初心片道								往復		初心者		往復		
	初心片道								初心者		初心者		往復タ		
	往復								初心者		初心者		初心者		
	フリー								フリー		フリー		フリー		
	歩行 1.1m								歩行		歩行		歩行 1.1m		
火	フリー				アライバート 初心者 初級水泳	10:50 11:30 有料成人水泳教室②	11:35 12:45 有料成人水泳教室③	12:45 13:55 有料成人水泳教室④	フリー	14:30 19:45 スイミングスクール	フリー	20:00 21:00 中級水泳	アライバート フリー		
	初心片道								往復タ		初心者		初心者		
	初心片道								往復		往復		往復タ		
	往復タ								初心者		初心者		初心者		
	往復								初心者		初心者		初心者		
	フリー								フリー		フリー		フリー		
	歩行 1.1m								歩行		歩行		歩行		
水	初心片道				アライバート 初心者 アクアサーキット	11:00 11:40 中級水泳	11:45 12:35 有料成人水泳教室⑤	12:40 13:55 有料成人水泳教室⑥	フリー	14:30 19:45 スイミングスクール	フリー	20:00 21:00 スイムトレーニング	アライバート フリー		
	初心片道								往復タ		初心者		初心者		
	往復								往復		往復		往復タ		
	往復タ								往復		往復		往復タ		
	初心者								初心者		初心者		初心者		
	往復								初心者		初心者		初心者		
	フリー								フリー		フリー		フリー		
木	歩行 1.1m								歩行		歩行		歩行		歩行 1.1m
	フリー														
	初心片道				11:00 12:00 上級水泳	12:00 13:00 中級水泳	13:00 14:20 スイムトレーニング	フリー	14:30 19:45 スイミングスクール	フリー	20:00 21:00 初級水泳	フリー 往復			
	初心片道								往復タ		初心者		初心者		
	初心片道								往復		往復		往復タ		
	往復タ								初心者		初心者		初心者		
	往復								初心者		初心者		初心者		
金	フリー								歩行		歩行		歩行		歩行 1.1m
	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	14:30 19:45 スイミングスクール	フリー	20:00 21:00 アクアピクス	21:00 21:35 水泳入門	フリー			
	初心片道								往復タ		初心者		初心者		
	初心片道								往復		往復		往復		
	初心片道								初心者		初心者		初心者		
	往復								初心者		初心者		初心者		
	フリー								フリー		フリー		フリー		
土・日	歩行 1.1m								歩行		歩行		歩行		歩行 1.1m
	フリー														
	初心片道				フリー						フリー		フリー		
	初心片道				初心者						初心者		初心者		
	往復タ				往復 0.9m						初心者		往復タ		
	初心者				往復						初心者		往復タ		
	フリー				初心者						フリー		フリー		

※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、危険ですのでご遠慮頂き、ゆす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、ゆす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す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61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。練習を頑張って上手になり、たくさんバッチをもらいましょう！
- 有料成人水泳教室 … 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！（月曜日のみ墨田区民限定クラスです）