

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	1	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 初級水泳入門	13:40 14:20 初級水泳入門	14:30 19:45 スイミングスクール			20:00 21:00 アクアビクス	21:00 22:00 マスターズ水泳	フリー		
	2	初心者				初心者						初心者			往復	
	3	初心片道										往復			速泳優先	
	4	初心片道										往復			往復タ 1.4m	往復タ
	5	往復										初心者				
	6	フリー										初心者				
	7	歩行	1.1m									歩行			歩行 1.1m	
火	1	フリー		10:50 11:30 初級水泳	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	14:30 19:45 スイミングスクール				20:00 21:00 中級水泳	21:00 22:00 初級水泳	フリー		
	2	初心片道		初心者			初心者					初心者				
	3	初心片道		初心片道								往復				
	4	往復タ		初心片道								往復				
	5	往復		往復								初心者				
	6	フリー		フリー								フリー				
	7	歩行	1.1m	歩行								歩行				
水	1	初心片道		11:00 12:35 アクアレーキット	11:45 12:35 中級水泳	12:40 13:50 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				20:00 21:00 スイムトレーニング	21:00 22:00 初級水泳	フリー		
	2	初心片道		初心者			初心者					初心者				
	3	往復		初心片道								往復				
	4	往復タ		初心片道								往復				
	5	初心者		往復								初心者				
	6	フリー		フリー								フリー				
	7	歩行	1.1m	歩行								歩行				
木	1	フリー		11:00 12:00 上級水泳	12:00 13:00 中級水泳	フリー	14:30 19:45 スイミングスクール					20:00 21:00 初級水泳	フリー			
	2	初心片道		初心片道								初心者				
	3	初心片道		初心片道								往復				
	4	往復タ		初心片道								往復				
	5	往復		往復								初心者				
	6	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		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	14:30 19:45 スイミングスクール				20:00 21:00 アクアビクス	21:00 21:35 水泳入門	フリー		
	2	初心者				初心者						初心者				
	3	初心片道										往復				
	4	初心片道										往復				
	5	往復										初心者				
	6	フリー										フリー				
	7	歩行	1.1m									歩行				
土・日	1	フリー			フリー							フリー	フリー			
	2	初心片道										往復	往復			
	3	初心片道			初心者							往復	往復			
	4	往復タ			往復 0.9m							往復タ 1.4m	往復タ			
	5	初心者										初心者				
	6	フリー			初心者							フリー				
	7	歩行	1.1m		歩行 1.1m							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、危険のないように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め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、たくさんのお褒めをもらいましょう！
 - ・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）