

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2022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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 初心者 | | | 9:25 10:20 | | 10:20 12:10 | | | フリー | | 13:00 13:35 | 13:40 14:10 | 初 | | | | | | | | | | 20:00 20:50 | 21:00 22:00 | フリー | | | | | |
| | 3 | 初心片道 | | | 有料成人水泳教室① | | ベビースイミング①② | | | 初心者 | | 初級&中級 | 水泳入門 | 初 | | | | | | | | | | 初心者 | | 21:00 22:00 | マスターズ水泳 | | | | |
| | 4 | 初心片道 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 往復タ | 速泳優先 | 速泳優先 | 往復 | 1.4m | | | |
| | 5 | 往復 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 往復 | 往復 | | | | | | |
| | 6 | フリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 初心者 | 初心者 | 初心者 | | | | | |
| | 7 | 歩行 | 1.1m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 歩行 | 歩行 | 歩行 | 歩行 | 1.1m | | | |
| 火 | 1 | フリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 初心片道 | | | | 10:50 11:30 | | 11:35 12:45 | | 12:45 13:55 | | | | フリー | | | | | | | | | | 20:00 20:30 | パーソナル | | | | | | |
| | 3 | 初心片道 | | | 初心者 | | 初級水泳 | | 有料成人水泳教室② | | 有料成人水泳教室③ | | | 初 | | | | | | | | | | 初心者 | | 往復 | | | | | |
| | 4 | 往復タ | | | 初心片道 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 往復タ | 速泳優先 | 速泳優先 | 往復 | 1.4m | | | |
| | 5 | 往復 | | | 往復 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 往復 | 往復 | | | | | | |
| | 6 | フリー | | | フリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 初心者 | 初心者 | 初心者 | | | | | |
| | 7 | 歩行 | 1.1m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 歩行 | 歩行 | 歩行 | 歩行 | 1.1m | | | |
| 水 | 1 | フリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 初心片道 | | | | 10:50 11:45 | | 11:45 12:35 | | 12:40 13:50 | | | | フリー | | | | | | | | | | 20:30 21:30 | フリー | | | | | | |
| | 3 | 初心片道 | | | 初心者 | | アクアサーキット | | 中級水泳 | | 有料成人水泳教室④ | | | 初 | | | | | | | | | | 初心者 | | 往復 | スイムトレーニング | 往復 | | | |
| | 4 | 往復タ | | | 初心片道 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 往復タ | 速泳優先 | 速泳優先 | 往復 | 1.4m | | | |
| | 5 | 往復 | | | 往復 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 往復 | 往復 | | | | | | |
| | 6 | フリー | | | フリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 初心者 | 初心者 | 初心者 | | | | | |
| | 7 | 歩行 | 1.1m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 歩行 | 歩行 | 歩行 | 歩行 | 1.1m | | | |
| 木 | 1 | フリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 初心片道 | | | | 10:00 10:45 | | 11:00 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 20:00 | フリー | | | | | | |
| | 3 | 初心片道 | | | 初心者 | | アクアピクス | | 上級水泳 | | 初心者 | | | 初 | | | | | | | | | | 初心者 | | 往復 | | | | | |
| | 4 | 往復タ | | | 初心片道 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 往復タ | 速泳優先 | 速泳優先 | 往復 | 1.4m | | | |
| | 5 | 往復 | | | 往復 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 往復 | 往復 | | | | | | |
| | 6 | フリー | | | フリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 初心者 | 初心者 | 初心者 | | | | | |
| | 7 | 歩行 | 1.1m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 歩行 | 歩行 | 歩行 | 歩行 | 1.1m | | | |
| 金 | 1 | フリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 初心者 | | | 9:35 10:20 | | 10:20 12:10 | | | | | 13:10 14:20 | | 初 | | | | | | | | | | | 20:05 21:00 | 21:00 21:50 | フリー | | | | |
| | 3 | 初心片道 | | | 初級水泳 | | ベビースイミング①② | | | | | スイムトレーニング | | 初 | | | | | | | | | | 初心者 | | アクアピクス | 中級水泳 | 往復 | | | |
| | 4 | 初心片道 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 往復タ | 速泳優先 | 速泳優先 | 往復 | 1.4m | | | |
| | 5 | 往復 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 往復 | 往復 | | | | | | |
| | 6 | フリー | | | フリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 初心者 | 初心者 | 初心者 | | | | | |
| | 7 | 歩行 | 1.1m | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 歩行 | 歩行 | 歩行 | 歩行 | 1.1m | | | |
| 土・日 | 1 | フリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | 初心片道 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | 初心片道 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | 往復 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | 往復 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 6 | フリー | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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30分前より、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。
 - ・パーソナルスイムレッスン … 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~3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(月曜クラスは3ヶ月に一度)、スイチャレ(テスト)があります。
 - ・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 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!(月曜日のみ墨田区民限定クラスです)