

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2023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																													
	2	初心者																													
	3	初心者片道																													
	4	初心者片道																													
	5	往復																													
	6	フリー																													
	7	歩行	1.1m																												
火	1	フリー																													
	2	初心者片道																													
	3	初心者片道																													
	4	往復																													
	5	往復																													
	6	フリー																													
	7	歩行	1.1m																												
水	1	フリー																													
	2	初心者片道																													
	3	初心者片道																													
	4	往復																													
	5	往復																													
	6	フリー																													
	7	歩行	1.1m																												
木	1	フリー																													
	2	初心者片道																													
	3	初心者片道																													
	4	往復																													
	5	往復																													
	6	フリー																													
	7	歩行	1.1m																												
金	1	フリー																													
	2	初心者																													
	3	初心者片道																													
	4	初心者片道																													
	5	往復																													
	6	フリー																													
	7	歩行	1.1m																												
土・日	1	フリー																													
	2	初心者片道																													
	3	初心者片道																													
	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。 • 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。
- 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。 • 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。
- 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。 • 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ご利用ください。
- 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。

《 《 《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、ギャラリー側プールサイドへお集まりください。 泳法 水中運動
- 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~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 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)