

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2023年 4月 ～ 6月

※毎時55～00分まで 5分間の休憩時間（教室を除く） 水深： 白樺→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			9：25 10：20 有料成人水泳教室①	10：20 12：10 ベビースイミング①②	フリー	13：00 13：35 ウォーク&ジョグ	13：40 14：10 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 20：50 アクアピクス	フリー	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	1.4m
	5	往復										初心者			初心者	
	6	フリー										フリー			フリー	
	7	歩行	1.1m									歩行			歩行	1.1m
火	1	フリー			パーソナル	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	フリー	20：00 20：30 水泳入門	フリー			
	2	初心片道			初心者							初心者				
	3	初心片道			初心片道							往復			速泳優先	
	4	往復			初心片道							往復			往復	
	5	往復			往復							初心者			初心者	
	6	フリー			フリー							フリー			フリー	
	7	歩行	1.1m		歩行							歩行			歩行	
水	1	フリー			パーソナル	10：50 11：40 アクアサーキット	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	フリー				21：00 22：00 スイムトレーニング	フリー
	2	初心片道			初心者							初心者			往復	
	3	初心片道			初心片道							往復			速泳優先	
	4	往復			初心片道							往復			往復	1.4m
	5	往復			往復							初心者			初心者	
	6	フリー			フリー							フリー			フリー	
	7	歩行	1.1m		歩行							歩行			歩行	1.1m
木	1	フリー				10：00 10：45 アクアピクス	フリー	11：00 12：00 上級水泳	パーソナル	パーソナル	14：30 19：45 スイミングスクール	フリー	20：05 20：55 初級水泳	フリー		
	2	初心片道										初心者			往復	
	3	初心片道				初心片道						往復			速泳優先	
	4	往復				初心片道						往復			往復	
	5	往復				往復						初心者			初心者	
	6	フリー				フリー						フリー			フリー	
	7	歩行	1.1m			歩行						歩行			歩行	
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	フリー	14：30 19：45 スイミングスクール	フリー	20：05 21：00 アクアピクス	フリー	21：00 21：50 中級水泳	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	
	5	往復										初心者			初心者	
	6	フリー										フリー			フリー	
	7	歩行	1.1m									歩行			歩行	
土・日	1	フリー				フリー						フリー			フリー	
	2	初心片道										初心者			往復	
	3	初心片道				初心者						往復			速泳優先	
	4	往復				往復	0.9m					往復			往復	1.4m
	5	往復				往復						往復			初心者	
	6	フリー				初心者						初心者			フリー	
	7	歩行	1.1m			歩行	1.1m					歩行			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。

• 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。

• 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、予めご了承下さい。

- 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、プールサイドのギャラリー側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3,300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、プールサイドのギャラリー側へいらしてください。
- 泳法 水中運動

《《《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、予めご了承下さい。

- 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ヵ月～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（進級チェック）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）