

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2023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	30	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 初級&中級	13:35 14:10 水泳入門	初	14:30 19:45 スイミングスクール		20:00 20:50 アクアビクス	初	21:00 22:00 マスターズ練習会	フリー	
	2	初心者					初心者					初心者		往復		往復	
	3	初心者片道										往復		速泳優先		速泳優先	
	4	初心者片道										往復		往復	1.4m		
	5	往復										往復		往復			
	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	
火	1	フリー			10:45 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 19:50 スイミングスクール		20:00 20:30 水泳入門	20:35 21:20 中級水泳	パーソナル		
	2	初心者			初心者				初心者			初心者		往復			
	3	初心者片道			初心者片道							往復		速泳優先			
	4	往復			初心者片道							往復		往復			
	5	往復			往復							往復		往復			
	6	フリー			フリー							フリー		フリー	フリー		
	7	歩行	1.1m		歩行							歩行		歩行	歩行		
水	1	フリー			10:15 11:05 アクアサーキット	10:15 11:05 初級水泳	11:45 12:40 中級スイトレ	12:45 13:45 有料成人水泳教室④	フリー		14:30 19:50 スイミングスクール		フリー		21:00 21:50 スイムトレーニング	フリー	
	2	初心者							初心者			初心者		往復		往復	
	3	初心者片道			初心者片道							往復		速泳優先		速泳優先	
	4	往復			初心者片道							往復		往復	1.4m		
	5	往復			往復							往復		往復			
	6	フリー			フリー							フリー		フリー	フリー		
	7	歩行	1.1m		歩行							歩行		歩行	歩行	1.1m	
木	1	フリー			10:00 10:50 アクアビクス	フリー	11:00 12:00 上級水泳	11:00 12:00 初級水泳	フリー		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	初心者										初心者		往復			
	3	初心者片道			初心者片道							往復		速泳優先			
	4	往復			初心者片道							往復		往復			
	5	往復			往復							往復		往復			
	6	フリー			フリー							フリー		フリー	フリー		
	7	歩行	1.1m		歩行							歩行		歩行	歩行		
金	1	フリー			9:25 10:10 初級スイトレ	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 19:50 スイミングスクール		フリー	20:05 21:00 アクアビクス	21:00 21:50 中級スイトレ	フリー	
	2	初心者					初心者					初心者		往復		往復	
	3	初心者片道										往復		速泳優先			
	4	初心者片道										往復		往復			
	5	往復										往復		往復			
	6	フリー										フリー		フリー	フリー		
	7	歩行	1.1m									歩行		歩行	歩行		
土・日	1	フリー										フリー		フリー			
	2	初心者										初心者		往復			
	3	初心者片道										往復		速泳優先			
	4	往復										往復		往復	1.4m		
	5	往復										往復		往復			
	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	

※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。譲り合ってご遊泳ください。また壁側でご休憩の際は、コースロープに寄り添っていただくようご協力をお願いいたします。

- ・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。泳がずに縦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はコースをご利用いただけませんので、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、プールサイドの観覧席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1対1の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、プールサイドの観覧席側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～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）

泳法 水中運動