

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2017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	30	23
月	1	片道		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	12:15 12:55 水泳入門	13:00 13:35 ウォーク&ジョグ	13:35 14:35 中級水泳	スイミングスクール				19:35 20:30 アクアピクス	フリー	21:00 22:00 上級水泳	初心者	往復
	2	片道														初心者	
	3	往復															
	4	往復夕															
	5	初心者															
	6	フリー															
	7	歩行	1.1m														
火	1	片道		9:25 10:00 水泳入門	10:00 11:00 アクアピクス	11:00 11:35 77777	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	14:00 14:40 初級水泳	スイミングスクール				19:30 20:05 水泳入門	20:05 20:55 初級水泳	初心者	往復
	2	片道															
	3	往復															
	4	往復夕															
	5	初心者															
	6	フリー															
	7	歩行	1.1m														
水	1	片道		9:25 10:30 中級水泳	アライバ→ 初心者	11:00 12:00 アクアサーキット	12:00 12:40 ウォーク&ジョグ	12:40 13:50 有料成人水泳教室④	アライバ→ フリー	スイミングスクール				アライバ→	20:10 21:00 アクアサーキット	21:00 22:00 スイムトレーニング	片道
	2	片道															
	3	往復															
	4	往復夕															
	5	初心者															
	6	フリー															
	7	歩行	1.1m														
木	1	片道		10:15 11:05 初級水泳	11:05 12:15 上級水泳	12:15 13:15 中級水泳	13:15 13:55 ウォーク&ジョグ	フリー	スイミングスクール				19:35 20:35 中級水泳	20:35 21:45 マスターズ水泳	片道		
	2	片道															
	3	往復															
	4	往復夕															
	5	初心者															
	6	フリー															
	7	歩行	1.1m														
金	1	片道		9:25 10:15 初級水泳	10:20 12:10 ベビースイミング①②	フリー	12:30 13:40 有料成人水泳教室⑤	13:40 14:40 マスターズ水泳	スイミングスクール				19:35 20:30 アクアピクス	20:30 21:20 初級水泳	アライバ→ 初心者	片道	
	2	片道															
	3	往復															
	4	往復夕															
	5	初心者															
	6	フリー															
	7	歩行	1.1m														
土・日	1	片道				フリー		フリー	0.9m				フリー	初心者	初心者		
	2	片道															
	3	往復				初心者		初心者									
	4	往復夕				往復夕		往復夕									
	5	初心者				速泳優先		速泳優先									
	6	フリー				初心者		初心者									
	7	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いただき、譲り合ってください。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。
- 片道(一方通行) ... 左側通行・右側追越/25m完泳出来る方のコースです。途中での立ち止まりや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、譲り合ってください。
 - 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、速い方に前を譲ってください。
 - 初心者優先 ... 25m完泳を目指し、練習するコースです。途中での立ち止まりや歩行も出来ます。
 - 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 ... 歩く・浮く・泳ぐ・遊ぶ・ターン・ストレッチ・お客様同士での指導練習など、自由なコースです。自由なコースのため、危険のないようお客様同士で譲り合ってください。

- 《《レッスン案内》》 上記の通り、レッスンの前後約5分程度、準備・片付けががございます。またレッスン参加者以外の方のコース使用は、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600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、ギャラリー側プールサイドへお集まりください。 泳法 水中運動
 - プライベートレッスン ... 1レッスン30分3, 150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。上記時間帯の幼児プールも、クローズとなりますので、予めご了承ください。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、たくさんのバッチをもらいましょう!
 - 有料成人水泳教室 ... 墨田区民限定クラスとなります。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 ⑤上級60分)それぞれの目標達成にむけて、頑張りましょう!