

# 墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2017年 4月 ~ 7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 | 片道  |      | 9:30<br>10:20<br>有料成人水泳教室① | 10:20<br>12:10<br>ベビースイミング①② | 12:15<br>12:55<br>水泳入門     | 13:00<br>13:35<br>ウォーク&ジョグ  | 13:35<br>14:35<br>中級水泳      |                        | 14:40<br>19:30<br>スイミングスクール |                             | 19:30<br>20:30<br>アクアピクス    | フリー                    | 21:00<br>22:00<br>上級水泳 | 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 |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             | 1.1m |      |      |
| 火   | 1 | 片道  |      | 9:25<br>10:00<br>水泳入門      | 10:00<br>11:00<br>アクアピクス     | 11:00<br>11:35<br>777777   | 11:35<br>12:45<br>有料成人水泳教室② | 12:45<br>13:55<br>有料成人水泳教室③ | 14:00<br>14:40<br>初級水泳 |                             | 14:40<br>19:30<br>スイミングスクール |                             | 19:30<br>20:05<br>水泳入門 | 20:05<br>20:55<br>初級水泳 | アライメント                     | 初心者                         |      |      |      |
|     | 2 | 片道  |      |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      |      |      |
|     | 3 | 往復  |      |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      |      |      |
|     | 4 | 往復夕 |      |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      |      |      |
|     | 5 | 初心者 |      |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      |      |      |
|     | 6 | フリー |      |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      |      |      |
|     | 7 | 歩行  | 1.1m |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             | 1.1m |      |      |
| 水   | 1 | 片道  |      | アライメント                     | 10:10<br>11:00<br>中級水泳       | 11:00<br>12:00<br>アクアサーキット | 12:00<br>12:35<br>ウォーク&ジョグ  | 12:35<br>13:50<br>有料成人水泳教室④ | アライメント                 | フリー                         |                             | 14:40<br>19:30<br>スイミングスクール |                        | アライメント                 | 20:10<br>21:00<br>アクアサーキット | 21:00<br>22:00<br>スイムトレーニング | 初心者  |      |      |
|     | 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 |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      | 1.1m |      |
| 木   | 1 | 片道  |      |                            | 10:15<br>11:05<br>初級水泳       | 11:05<br>12:15<br>上級水泳     | 12:15<br>13:15<br>中級水泳      | フリー                         | フリー                    |                             | 14:40<br>19:30<br>スイミングスクール |                             | 19:30<br>20:35<br>中級水泳 |                        | 21:00<br>22:00<br>マスターズ水泳  | 初心者                         |      |      |      |
|     | 2 | 片道  |      |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      |      |      |
|     | 3 | 往復  |      |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      |      |      |
|     | 4 | 往復夕 |      |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      |      |      |
|     | 5 | 初心者 |      |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      |      |      |
|     | 6 | フリー |      |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      |      |      |
|     | 7 | 歩行  | 1.1m |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      | 1.1m |      |
| 金   | 1 | 片道  |      | 9:35<br>10:20<br>初級水泳      | 10:20<br>12:10<br>ベビースイミング①② | フリー                        | 12:30<br>13:40<br>有料成人水泳教室⑤ | 13:40<br>14:40<br>マスターズ水泳   |                        | 14:40<br>19:30<br>スイミングスクール |                             | 19:30<br>20:30<br>アクアピクス    | 20:30<br>21:20<br>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 |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      | 1.1m |      |
| 土・日 | 1 | 片道  |      |                            |                              | フリー                        | フリー                         |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             | 初心者  |      |      |
|     | 2 | 片道  |      |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      | 往復   |      |
|     | 3 | 往復  |      |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      | 速泳優先 |      |
|     | 4 | 往復夕 |      |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      |      | 速泳優先 |
|     | 5 | 初心者 |      |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      |      | 速泳優先 |
|     | 6 | フリー |      |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      |      | フリー  |
|     | 7 | 歩行  | 1.1m |                            |                              |                            |                             |                             |                        |                             |                             |                             |                        |                        |                            |                             |      |      | 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。

- 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、速い方に前をゆずってください。
- 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 ... 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。
- プライベートレッスン ... 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促すクラスとなります。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!