

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

《《レッス案内》》 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望むクラスとなります。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~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、たくさんのお褒めをもらいましょう!
- 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 ③中級60分 ④上級60分)それぞれの目標達成にむけて、頑張りましょう!