

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2018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	フリー			9:30 有料成人水泳教室①	10:20 ベビースイミング①②	12:15 12:10 水泳入門	13:00 13:35 カ-ク&ヨ-ヨ	13:35 14:25 初級水泳	カ-	14:40 19:30 スイミングスクール											フリー	20:00 20:50 アクアピクス	21:00 22:00 上級水泳	初心者					初心者	往復				
	2	初心者								初												初心者													
	3	往復																					速泳優先		速泳優先										
	4	往復タ																					往復タ		往復タ		1.4m								
	5	初心者																					初心者												
	6	フリー																					フリー												
	7	歩行	1.1m																				歩行		歩行		歩行	1.1m							
火	1	片道			10:00 10:50 アクアピクス	ア-ア-ア- 往復	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	40	14:40 19:30 スイミングスクール											フリー	20:00 21:00 中級水泳	21:00 21:35 水泳入門	カ-	フリー	初心者								
	2	片道							初心者														初心者												
	3	往復																					往復												
	4	往復タ																					往復タ												
	5	初心者																					初心者												
	6	フリー																					フリー												
	7	歩行	1.1m																				歩行		歩行		歩行	1.1m							
水	1	片道			10:00 11:00 中級水泳	11:00 11:50 アクアサーキット	ア-ア-ア- 初心者	カ-	12:40 13:50 有料成人水泳教室④	14:00 14:35 カ-ク&ヨ-ヨ	40	14:40 19:30 スイミングスクール										フリー	20:00 21:00 アクアサーキット	21:00 22:00 スイムトレニング	初心者										
	2	片道																					往復												
	3	往復																					速泳優先												
	4	往復タ																					往復タ												
	5	初心者																					初心者												
	6	フリー																					フリー												
	7	歩行	1.1m																				歩行		歩行		歩行	1.1m							
木	1	片道			カ-	ア-ア-ア- 初心者	カ-	11:00 12:00 上級水泳	12:05 13:00 中級水泳	フリー	40	14:40 19:30 スイミングスクール										フリー	20:00 21:00 マスターズ水泳	カ-	ア-ア-ア- 往復	初	初心者								
	2	片道																					初心者												
	3	往復																					往復												
	4	往復タ																					往復タ												
	5	初心者																					初心者												
	6	フリー																					フリー												
	7	歩行	1.1m																				歩行		歩行		歩行	1.1m							
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	カ-	12:30 13:35 有料成人水泳教室⑤	13:35 14:40 マスターズ水泳	40	14:40 19:30 スイミングスクール											フリー	20:00 20:50 アクアピクス	21:00 21:45 初級水泳	カ-	フリー	初心者								
	2	初心者																					初心者												
	3	往復																					往復												
	4	往復タ																					往復タ												
	5	初心者																					初心者												
	6	フリー																					フリー												
	7	歩行	1.1m																				歩行		歩行		歩行	1.1m							
土・日	1	片道																					初心者												
	2	片道																					往復												
	3	往復																					速泳優先												
	4	往復タ																					往復タ												
	5	初心者																					初心者												
	6	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、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。 ・初心者優先 ... 25m完泳を目指し、途中での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
- ・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。 ・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。
- ・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。 ・フリー ... 自由なコースのため、危険のないようにお客様同士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。

《《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。 泳法 水中運動
- ・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!