

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2018年 4月 ~ 6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 水泳入門	13:00 ウー&ジョブ	13:35 初級水泳	初	14:40 スイミングスクール	19:30	フリー	20:00 アクアピクス	21:00 上級水泳	初心者	往復																	
	2	初心者																																
	3	往復																																
	4	往復タ																																
	5	初心者																																
	6	フリー																																
	7	歩行	1.1m																															
火	1	片道			10:00 アクアピクス	フリー	11:35 有料成人水泳教室②	12:45 有料成人水泳教室③	フリー	40	14:40 スイミングスクール	19:30	フリー	20:00 中級水泳	21:00 水泳入門	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			10:00 中級水泳	11:00 アクアサーキット	12:40 有料成人水泳教室④	フリー	40	14:40 スイミングスクール	19:30	フリー	20:00 アクアサーキット	21:00 スイムトレーニング	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																															
木	1	片道			フリー	11:00 上級水泳	12:05 初級水泳	フリー	40	14:40 スイミングスクール	19:30	フリー	20:00 マスターズ水泳	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																															
金	1	フリー			9:35 初級水泳	10:20 ベビースイミング①②	フリー	12:30 有料成人水泳教室⑤	13:35 マスターズ水泳	40	14:40 スイミングスクール	19:30	フリー	20:00 アクアピクス	21:00 初級水泳	フリー																		
	2	初心者																																
	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			フリー																													
	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、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。
- 《《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!