

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2018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		23				
月	1	フリー			9:30 10:20	10:20	10:20	12:15 12:55	13:00 13:35	13:35	フリー			14:40 19:30							フリー		20:00 21:00	21:00 22:00	初心者									
	2	初心者			有料成人水泳教室①	ベビースイミング①②		水泳入門	カ&ジョ	初級水泳	初			スイミングスクール							初心者		アクアピクス	上級水泳	往復									
	3	往復						往復															速泳優先		速泳優先		1.4m							
	4	往復						往復タ															往復		往復タ									
	5	初心者						初心者															初心者		初心者									
	6	フリー						フリー															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 11:00	フリー	11:35 12:45	12:45 13:55	フリー					14:40 19:30							フリー		20:00 21:00	21:00 22:00	初心者					フリー				
	2	片道			アクアピクス	往復	有料成人水泳教室②	有料成人水泳教室③	初心者					スイミングスクール								初心者		中級水泳	水泳入門	初					フリー			
	3	往復						往復															往復											
	4	往復タ						往復タ															往復											
	5	初心者						初心者															初心者		初心者									
	6	フリー						フリー															フリー		フリー									
	7	歩行	1.1m					歩行															歩行		歩行									
水	1	片道			10:00 11:00	11:00 12:00	12:40 13:50	フリー						14:40 19:30							フリー		20:00 21:00	21:00 22:00	初心者					フリー				
	2	片道			中級水泳	アクアサーキット	初心者	有料成人水泳教室④	初					スイミングスクール								往復		アクアサーキット	スイムトレーニング	往復								
	3	往復						往復															往復											
	4	往復タ						往復タ															往復											
	5	初心者						初心者															初心者		初心者									
	6	フリー						フリー															フリー		フリー									
	7	歩行	1.1m					歩行															歩行		歩行									
木	1	片道			フリー	11:00 12:00	12:05 13:00	フリー						14:40 19:30							フリー		20:00 21:00	21:00 22:00	初心者					フリー				
	2	片道			フリー	上級水泳	初級水泳	往復						スイミングスクール								初心者		マスターズ水泳		往復								
	3	往復						往復															速泳優先		速泳優先		1.4m							
	4	往復タ						往復タ															往復											
	5	初心者						初心者															初心者		初心者									
	6	フリー						フリー															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	10:20	12:30 13:35	13:35	フリー					14:40 19:30							フリー		20:00 21:00	21:00 22:00	初心者					フリー				
	2	初心者			初級水泳	ベビースイミング①②	有料成人水泳教室⑤	マスターズ水泳	初					スイミングスクール								初心者		アクアピクス		初級水泳	初							
	3	往復						往復															往復											
	4	往復						往復タ															往復											
	5	初心者						初心者															初心者		初心者									
	6	フリー						フリー															フリー		フリー									
	7	歩行	1.1m					歩行															歩行		歩行									
土・日	1	片道																				初心者		初心者										
	2	片道																					往復		往復									
	3	往復																					速泳優先		速泳優先		1.4m							
	4	往復タ																					往復		往復									
	5	初心者																					初心者		初心者									
	6	フリー																					フリー		フリー									
	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。 ・初心者優先 … 25m完泳を目指し途中で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、危険のないようお客様同士でゆずり合ってください。
 - ・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。 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。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!