

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2018年 10月 ~ 12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	フリー																															
	2	初心者			9:30 10:20 有料成人水泳教室①		10:20 12:10 ベビースイミング①②		12:15 12:55 水泳入門		13:00 13:35 ウォーク&ジョグ		13:35 14:25 初級水泳		フリー 初																		
	3	往復																															
	4	往復																															
	5	初心者																															
	6	フリー																															
	7	歩行	1.1m																														
火	1	片道																															
	2	片道			10:00 11:00 アクアピクス		フリー 初心者		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 初心者																				
	3	往復																															
	4	往復																															
	5	初心者																															
	6	フリー																															
	7	歩行	1.1m																														
水	1	片道																															
	2	片道			10:00 11:00 中級水泳		11:00 12:00 アクアサーキット		フリー 初心者		12:40 13:50 有料成人水泳教室④		フリー 初心者																				
	3	往復																															
	4	往復																															
	5	初心者																															
	6	フリー																															
	7	歩行	1.1m																														
木	1	片道																															
	2	片道			フリー 初心者		11:00 12:00 上級水泳		12:00 13:00 中級水泳		フリー 初心者																						
	3	往復																															
	4	往復																															
	5	初心者																															
	6	フリー																															
	7	歩行	1.1m																														
金	1	フリー																															
	2	初心者			9:35 10:20 初級水泳		10:20 12:10 ベビースイミング①②		フリー 初		12:30 13:40 有料成人水泳教室⑤		13:40 14:40 マスターズ水泳																				
	3	往復																															
	4	往復																															
	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																															
	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、ゆずり合ってください。 • 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!