

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2019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	30	23	
月	1	フリー		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	14:40 19:30 スイミングスクール				フリー	20:00 21:00 アクアピクス	21:00 22:00 上級水泳	フリー	往復
	2	初心者											初心者					
	3	往復																速泳優先
	4	往復																往復 1.4m
	5	初心者																
	6	フリー																
	7	歩行	1.1m															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	14:40 19:30 スイミングスクール				フリー	20:00 20:55 中級水泳	20:55 21:25 水泳入門	21:00 21:45 プライベート	フリー	
	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	プライベート 初心者	12:40 13:50 有料成人水泳教室④	フリー 初心者	14:40 19:30 スイミングスクール				フリー		21:00 22:00 スイムトレーニング	フリー		
	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																
	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	14:40 19:30 スイミングスクール				フリー	20:00 21:00 アクアピクス	21:00 21:45 初級水泳	フリー		
	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	片道																
	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、ゆず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、ギャラリー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、ギャラリー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図るクラスとなります。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。練習を頑張るって上手になり、たくさんのバッチをもらいましょう!
- 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 ③④中級60分 ⑤上級60分)それぞれの目標達成にむけて、頑張りましょう!