

# 墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2019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 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 ウォータージョブ	13:35 14:25 初級水泳	初	14:40 19:45 スイミングスクール			20:00 21:00 アクアピクス	21:00 22:00 上級水泳	フリー		
	2	初心者										初心者				往復	
	3	往復				往復							往復			速泳優先	
	4	往復タ				往復タ				往復			往復タ	1.4m	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	フリー	フリー		
	7	歩行	1.1m			歩行						歩行	歩行	歩行	歩行	1.1m	
火	1	片道		10:00 11:00 アクアピクス	フリー	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 19:45 スイミングスクール			20:00 20:35 水泳入門	20:35 20:30 中級水泳	21:00 22:00 アクアピクス	フリー	
	2	片道			初心者			初心者					初心者		初心者		
	3	往復				往復							往復		往復		
	4	往復タ				往復タ				往復			往復タ		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	フリー	フリー	フリー		
	7	歩行	1.1m		フリー 歩行	歩行						歩行	歩行	歩行	歩行		
水	1	片道		10:00 11:00 スイムトレーニング	11:00 12:00 アクアサーキット	12:40 13:50 有料成人水泳教室④	フリー	40	14:40 19:45 スイミングスクール						21:00 22:00 スイムトレーニング	フリー	
	2	片道			初心者		初心者						初心者		初心者		
	3	往復				往復							往復		往復		
	4	往復タ				往復タ				往復			往復タ		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	フリー	フリー	フリー		
	7	歩行	1.1m		フリー 歩行	歩行						歩行	歩行	歩行	歩行		
木	1	片道		フリー	11:00 12:00 上級水泳	12:00 13:00 中級水泳	フリー	40	14:40 19:45 スイミングスクール				20:00 21:00 マスターズ水泳	フリー			
	2	片道		初心者		初心者						初心者		初心者			
	3	往復				往復						往復		往復			
	4	往復タ				往復タ				往復			往復タ	1.4m	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	フリー	フリー	フリー		
	7	歩行	1.1m		フリー 歩行	歩行						歩行	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	12:30 13:40 有料成人水泳教室⑤	13:40 14:40 スイムトレーニング	40	14:40 19:45 スイミングスクール				20:00 21:00 アクアピクス	21:00 21:45 初級水泳	フリー		
	2	初心者										初心者		初心者			
	3	往復				往復						往復		往復			
	4	往復タ				往復タ				往復			往復タ		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	フリー	フリー	フリー		
	7	歩行	1.1m		フリー 歩行	歩行						歩行	歩行	歩行	歩行		
土・日	1	片道			フリー						フリー	フリー	フリー	フリー	フリー		
	2	片道			初心者						初心者	初心者	往復	往復	往復		
	3	片道			初心者	初心者					初心者	往復	往復	往復	速泳優先		
	4	往復			往復	往復	0.9m				往復タ	往復タ	往復タ	1.4m	往復タ		
	5	初心者			往復	往復					往復	初心者	初心者				
	6	フリー			初心者	初心者					初心者	フリー	フリー	フリー	フリー		
	7	歩行	1.1m		歩行	歩行	1.1m				歩行	歩行	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。
  - 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。
  - 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!