

# 墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2024年 10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																																
	2	初心者																																
	3	初心片道																																
	4	初心片道																																
	5	往復																																
	6	フリー																																
	7	歩行	1.1m																															
火	1	フリー																																
	2	初心片道																																
	3	初心片道																																
	4	往復																																
	5	往復																																
	6	フリー																																
	7	歩行	1.1m																															
水	1	フリー																																
	2	初心片道																																
	3	初心片道																																
	4	往復																																
	5	往復																																
	6	フリー																																
	7	歩行	1.1m																															
木	1	フリー																																
	2	初心片道																																
	3	初心片道																																
	4	往復																																
	5	往復																																
	6	フリー																																
	7	歩行	1.1m																															
金	1	フリー																																
	2	初心者																																
	3	初心片道																																
	4	初心片道																																
	5	往復																																
	6	フリー																																
	7	歩行	1.1m																															
土・日	1	フリー																																
	2	初心片道																																
	3	初心片道																																
	4	往復																																
	5	往復																																
	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。譲り合ってご遊泳ください。また壁側でご休憩の際は、コースロープに寄り添っていただくようご協力を宜しくお願いいたします。
- ・初心者片道（一方通行） … 左側通行・右側追越/25m完泳を目指し途中で立ち止まり可能コースです。コース内でのターンは、出来ません。
  - ・往復 … 25m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。
  - ・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。
  - ・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。
  - ・歩行者専用 … 歩く方のための専用コースです。泳がずに縦一列でご利用ください。
  - ・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。
- 《《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はコースをご利用いただけませんので、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30分前より、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、プールサイドの観覧席側へお集まりください。
  - ・パーソナルスイムレッスン … 1レッスン30分3,300円で1対1の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、プールサイドの観覧席側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～3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（月曜クラスは3ヶ月に一度）、スイチャレ（進級チェック）があります。
  - ・有料成人水泳教室 … 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4.5分 ②初級60分 ③中級60分）それぞれの目標達成にむけて、頑張りましょう！（月曜日のみ墨田区民限定クラスです）

泳法 水中運動