

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2025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			
月	1	フリー		10 ラジオ体操		9:25 10:20 有料成人水泳教室①		10:20 12:10 ベビースイミング①②		フリー		13:00 13:35 ウォータージョブ		13:35 14:10 水泳入門		初		14:30 19:00 スイミングスクール						フリー		20:00 20:30 アクア		20:40 21:30 スイムトレーニング		フリー			
	2	初心者								初心者														初心者						往復			
	3	初心片道																						往復		速泳優先							
	4	初心片道																						往復		往復							
	5	往復																						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					
火	1	フリー		10 ラジオ体操		フリー パーソナル		10:45 11:30 初級水泳		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		14:30 19:50 スイミングスクール						初心者		20:00 20:30 水泳入門		20:35 21:20 初級水泳		フリー					
	2	初心片道				初心者		初級水泳						初心者								初心者						往復					
	3	初心片道				初心片道																往復		速泳優先									
	4	往復				初心片道																往復		往復									
	5	往復				往復																初心者		初心者									
	6	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							
水	1	フリー		10 ラジオ体操		フリー		10:15 11:05 アクアサーキット		11:45 12:40 中級スイトレ		12:45 13:45 有料成人水泳教室④		フリー		14:30 19:50 スイミングスクール						初心者		フリー		20:25 21:30 スイムトレーニング		フリー					
	2	初心片道				初心片道		初級者		中級スイトレ				初心者								初心者		往復		1.4m							
	3	初心片道				初心片道																往復		速泳優先									
	4	往復				初心片道																往復		往復		1.4m							
	5	往復				往復																初心者		初心者									
	6	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		1.1m							
木	1	フリー		10 ラジオ体操		フリー		10:00 10:50 アクアピクス		11:00 12:00 上級水泳		パーソナル		パーソナル		パーソナル		フリー		14:30 19:45 スイミングスクール						フリー		20:10 20:55 中級水泳		フリー			
	2	初心片道				初心片道		初級者																初心者		往復		1.4m					
	3	初心片道				初心片道																往復		速泳優先									
	4	往復				初心片道																往復		往復		1.4m							
	5	往復				往復																初心者		初心者									
	6	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		1.1m							
金	1	フリー		10 ラジオ体操		9:25 10:10 初級スイトレ		10:20 12:10 ベビースイミング①②		12:15 13:00 中級水泳		フリー		13:10 14:15 有料成人水泳教室⑤		フリー		14:30 19:50 スイミングスクール						初心者		20:00 20:30 アクア		20:40 21:30 中級スイトレ		フリー			
	2	初心者				初級スイトレ		ベビースイミング①②		中級水泳		初		初								初心者						往復					
	3	初心片道																				往復		速泳優先									
	4	初心片道																				往復		往復									
	5	往復																				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	フリー				フリー												フリー		フリー				フリー									
	2	初心片道				初心者												初心者		初心者				初心者									
	3	初心片道				往復		0.9m										往復		往復				往復									
	4	往復				往復												往復		往復				往復									
	5	往復				往復												往復		往復				往復									
	6	フリー				初心者												初心者		初心者				フリー		フリー							
	7	歩行	1.1m			歩行		1.1m										歩行		1.1m		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。無理な迫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、コースロープに寄っていただくようご協力を宜しくお願いいたします。

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ・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。 | <ul style="list-style-type: none"> ・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45分 ②初級60分 ③④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
----	------