

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2025年 7月 ~ 9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、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 ③④⑤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