

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2025年 10月 ～ 12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															
	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 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