

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2026年 1月 ~ 3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		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 カーブ&ショット	13:35 14:10 水泳入門	フリー	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	往復	
	2 初心者				初心者						往復		往復	速泳優先	
	3 初心者片道										往復		往復	往復	
	4 初心者片道										初心者		初心者	初心者	
	5 往復										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	
	7 歩行 1.1m						歩行	歩行			歩行		歩行	歩行	
火	1 フリー		10:ラジオ体操	10:45 11:30 初心者 有料成人水泳教室②	11:35 12:45 初心者 有料成人水泳教室③	12:45 13:55 初心者	フリー	14:30 20:00 スイミングスクール	フリー	20:00 20:30 水泳入門	20:35 21:20 初心者 初級水泳	21:30 往復	往復	速泳優先	
	2 初心者片道										往復		往復	往復	
	3 初心者片道										往復		往復	往復	
	4 往復										初心者		初心者	初心者	
	5 往復										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	
	7 歩行 1.1m						歩行	歩行			歩行		歩行	歩行	
水	1 フリー		10:ラジオ体操	10:15 11:05 初心者 アクアサーキット	11:45 12:40 中級スイム	12:45 13:45 初心者 有料成人水泳教室④	フリー	14:30 20:00 スイミングスクール	フリー	20:25 21:30 スイムトレーニング	21:30 往復	往復	往復	速泳優先	
	2 初心者片道										往復		往復	往復	
	3 初心者片道										往復		往復	往復	
	4 往復										初心者		初心者	初心者	
	5 往復										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	
	7 歩行 1.1m						歩行	歩行			歩行		歩行	歩行 1.1m	
木	1 フリー		10:ラジオ体操	10:00 10:50 初心者 アクアピクス	11:00 12:00 上級水泳	11:45 12:40 初心者 中級スイム	12:45 13:45 初心者 有料成人水泳教室④	フリー	14:30 19:45 スイミングスクール	フリー	20:10 20:55 中級スイム	20:55 往復	往復	往復	
	2 初心者片道										初心者		初心者	初心者	
	3 初心者片道										往復		往復	往復	
	4 往復										初心者		初心者	初心者	
	5 往復										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	
	7 歩行 1.1m						歩行	歩行			歩行		歩行	歩行	
金	1 フリー		9:25 10:10 初心者 初級スイム	10:20 12:10 ベビースイミング①②	12:15 13:00 中級水泳	13:10 14:15 初心者 有料成人水泳教室⑤	フリー	14:30 20:00 スイミングスクール	フリー	20:00 20:30 アクア	20:40 21:30 中級スイム	21:30 往復	往復	速泳優先	
	2 初心者										初心者		初心者	初心者	
	3 初心者片道										往復		往復	往復	
	4 初心者片道										初心者		初心者	初心者	
	5 往復										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	
	7 歩行 1.1m						歩行	歩行			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 初心者片道				初心者						初心者		往復	往復	
	3 初心者片道				初心者						初心者		往復	速泳優先	
	4 往復				往復 0.9m						往復		往復	往復 1.4m	
	5 往復				往復						往復		初心者	初心者	
	6 フリー				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 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、ゆす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、危険のないようにお客様同士でゆす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 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