

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		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 初級水泳入門	13:35 14:10 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			速泳優先			往復							
	3	初心片道																	往復													
	4	初心片道																	往復													
	5	往復																	初心者			往復			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				ラジオ体操	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 20:00 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			初心者									往復			往復			初心者							
	3	初心片道					初心片道												往復			往復			往復							
	4	往復					初心片道												往復			往復			往復							
	5	往復					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							
水	1	フリー				ラジオ体操	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 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	フリー									
	2	初心片道					初心者			初心者									初心者			往復			往復							
	3	初心片道					初心片道												往復			速泳優先			速泳優先							
	4	往復					初心片道												往復			往復			往復							
	5	往復					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	1.1m			歩行						
木	1	フリー				ラジオ体操	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					初心者			初心者									初心者			往復			往復							
	3	初心片道					初心片道												往復			速泳優先			速泳優先							
	4	往復					初心片道												往復			往復			往復							
	5	往復					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							
金	1	フリー				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	13:10 14:15 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 中級スイトレ	フリー								
	2	初心者								初									初心者			速泳優先			速泳優先							
	3	初心片道																	往復			往復			往復							
	4	初心片道																	往復			往復			往復							
	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							
	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					初心者											初心者			初心者			初心者								
	6	フリー					歩行	1.1m										歩行	1.1m		歩行			歩行	1.1m							
	7	歩行	1.1m				歩行											歩行			歩行			歩行								

※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。 | ・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。 |
| ・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。 | ・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。 |
| ・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。 | ・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・片付けがごさいます。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
----	------