

墨田区総合体育館プールコースレイアウト 2026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			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				13:00 13:35 初級水泳	13:35 14:10 水泳入門	フリー												20:00 20:30 アクア	20:40 21:30 中級スイトレ	フリー								
	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			パーソナル 初心者	10:35 11:30 中級水泳	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												20:00 20:30 水泳入門	20:35 21:20 初級水泳	フリー								
	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			フリー アクアサーキット	10:15 11:05 初心者	フリー 初級スイトレ	11:45 12:40 初級スイトレ	12:45 13:45 有料成人水泳教室④				フリー													20:00 20:30 上級スイトレ	20:25 21:30 上級スイトレ	フリー							
	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			10:00 10:50 アクアピクス	フリー	11:00 12:00 上級水泳	フリー	パーソナル パーソナル	フリー																20:00 20:50 中級水泳	フリー								
	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			9:25 10:10 初級水泳		10:20 12:10 ベビースイミング①②				12:05 13:00 中級水泳	13:10 14:15 有料成人水泳教室⑤	フリー													20:00 20:40 初級スイトレ	フリー								
	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			フリー																														
	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